WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH, INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK I (XIX) MAJ 1938 Nr 9

TREŚĆ:

W najbliższym numerze m. in. ukażą się następujące artykuły:
Badanie uzdolnień ruchowych — Dr J. PIETER. Sport a nauka — J. BĄCZKOWSKI. Gimnastyka na koloniach i obozach — T. BIERNAKIEWICZ. Pokonywanie naturalnych przeszkód terenowych — J. SKŁAD.

REDAKCJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 8-63-66, 12-63-26

ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 9-95-62

Prenumerata: roczna 9 zł, półroczna 4.50 zł, cena pojed. Nr 1 zł. dla członków PZWF i studentów uczelni WF roczna 7 zł, półroczna 3.50, cena pojedynczego Nr 0.80 zł.

Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 175. Konto P. K. O. Nr 1.878

Ogłoszenia: 1/1 — 300 zł przed tekstem, 1/1 — 200 za tekstem
1/2 — 150 zł „ „ 1/2 — 100 „ „

Numer ukazuje się 15-go każdego miesiąca.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN. Wydawca: KULTURA FIZYCZNA

Zagadnienie metodyki nauczania ćwiczeń ciała w świetle mechaniki ruchu.

Formę ruchu możemy ćwiczyć tylko przez funkcje czyli czynności, np. skok przez skakanie, rzut przez rzucanie. Nie można z funkcji wydzielić ruchów częściowych i odrębnie je ćwiczyć, gdyż funkcja stanowi całość zamkniętą, której nie da się analitycznie rozczłonkować. Ale równocześnie, nie zaburzając zwartości całościowej danej czynności i nie zmieniając jej istoty, można przy wykonywaniu danej czynności zwrócić szczególną uwagę na pewne oznaczone części ruchu i części te w obrębie całości ruchu poprawiać i doskonalić. Przy tego rodzaju pracy kształtującej ruch funkcjonalny musi się jednak stawiać zadania leżące znacznie poniżej możliwości ćwiczących. Zadania te mogą stanowić część danej funkcji (np. skoku), lecz nie jej ułamek (np. odbicie), gdyż muszą być samoistnymi i zamkniętymi dla siebie zadaniami ruchowymi. Wartość tych zadań ruchowych polega na tym, że są prostsze do nauczenia.

Jak powiedzieliśmy większość ludzi, z jakimi mamy do czynienia przy nauczaniu, to ludzie częściowo lub mało uzdolnieni. Muszą oni tedy opanowywać ruch zapomocą interwencji wyższych centrów świadomości, przez rozumowe pojmowanie poszczególnych zadań ruchowych, a potrzeba tej samej interwencji świadomości zjawia się i u uzdolnionych ruchowo jednostek, gdy natrafią na jakieś przeszkody, których inną drogą nie uda się im pokonać. Istnieją zresztą pewne działy sportu, gdzie kontrola świadomości musi działać stale, jak np. przy szermierce, boksie, zapaśnictwie, skokach do wody itp. Nauczanie jednak sportów musi zawsze zmierzać do zautomatyzowania przebiegów ruchowych, które przez powtarzanie, należyte utorowanie i utrwalenie stają się nawykiem, zezwalającym na dokładne, gładkie, szybkie i bez przeszkód wykonanie ćwiczenia.

Ludzie mało uzdolnieni potrzebują tedy dla opanowania sportu przygotowania w postaci opanowania najpierw podstawowych ruchów, jak bieg, skok, rzut, oraz podstawowych pozycji wyjściowych do ruchów. Co do innych ruchów przygoto-

wawczych, łączących się z wykonywaniem ćwiczeń sportowych, to z pukntu widzenia mechaniki ruchu musi się zrozumieć, że pewne następstwa ruchowe doskonale się wzajemnie łączą i pobudzają, inne zaś wzajemnie hamują. W pierwszym przypadku mówimy o koordynacji zbieżnej, w drugim o koordynacji rozbieżnej. Koordynacja rozbieżna występuje zresztą czasami w przebiegu wielu naturalnych ruchów w sposób całkiem celowy; np. gdy przy chodzie i biegu po zgięciu w stawie biodrowym nogi wymachującej w przód, wykonujemy ruch wyprostu podudzia w stawie kolanowym przed postawieniem stopy tej nogi na ziemi, ruch ten jest skoordynowany rozbieżnie — zbieżną bowiem koordynacją (zarówno szkieletową jak i toniczną) zgięcia biodrowego jest równoczesne zgięcie w stawie kolanowym.

Problemów mechanicznych podobnego rodzaju, jak wymienione powyżej, zjawia się przy nauczaniu wiele, a z nich z punktu widzenia praktycznego należy wymienić przede wszystkim sprawę pozycji wyjściowej i równowagi (środka ciężkości ciała). Jeśli chodzi o moment pierwszy, to pozycja wyjściowa posiada doniosłe znaczenie przy sportach z tego powodu, ponieważ określa i przygotowuje następujący po niej ruch. Błąd w pozycji wyjściowej musi pociągnąć za sobą błąd w zapoczątkowaniu i przebiegu ruchu (jego rodzaju, kierunku i szybkości). Jako przykłady ważności tych pozycji możemy tutaj podać start niski, start pływacki, pozycje wyjściowe do szermierki, boksu, walki wręcz, zapasów, dalej pozycje wyjściowe do skoków do wody, zjazdów narciarskich itp. W innym znaczeniu możemy mówić o pozycjach wyjściowych przy rzutach lekkoatletycznych, odbywających się z silnie ograniczonego miejsca. Jeżeli zaś weźmiemy pod uwagę takie formy sportowego ruchu, jak skoki z rozbiegu, skoki narciarskie, rzuty z rozbiegu i inne, mamy przy nich do czynienia z całym szeregiem przygotowawczych ruchów wyjściowych do właściwego ruchu, od którego to przygotowania zależy wynik zamierzonego ruchu głównego.

Na ciało działają w spoczynku różne siły, z których na pierwszym miejscu wymienić należy siłę ciężkości i wyrównujące ją odruchowo siły mięśniowe, które wzajemnie oddziaływując na siebie, utrzymują różne odcinki kośćca w równowadze. Te same siły działają oczywiście w rozmaity sposób

w pozycjach wyjściowych, zależnie od ich rodzaju. Jeżeli przeciwstawiające się sile ciężkości przeciwsiły przeważają, wtedy następuje ruch w jakimś kierunku wskutek zaburzenia równowagi, którą ciało musi na nowo odzyskać. Wszystkie ruchy lokalne dadzą się odnieść do zaburzenia równowagi między siłą ciężkości a przeciwsiłami, przy czym przeważnie biorą górę te przeciwsiły. Istnieją jednak, jak np. przy skokach do wody, okoliczności, gdzie ruchem rządzi siła ciężkości. Ruchy sportowe można wyprowadzić ze współdziałania tych dwu grup sił wzajemnie się sobie przeciwstawiających, których gra rozstrzyga także o rodzaju przebiegu ruchowego. Wszystkie te siły zaczepiają się w jednym punkcie, tj. w środku ciężkości ciała. Oznaczenie środka ciężkości ciała w różnych formach ruchu i śledzenie jego drogi ruchu w przestrzeni daje nam możność wykreślenia krzywych, charakterystycznych dla danego rodzaju sportu. Tutaj występuje wyraźny związek między środkiem ciężkości a równowagą. Równowaga w ciele opiera się na odruchach warunkowych, które działają automatycznie. Jeśli rzut środka ciężkości przesunie się poza powierzchnię podparcia, równowagę można odzyskać tylko przez ruch ciała. Środek ciężkości może przesuwać się w ciele zarówno do przodu i do tyłu, jak i w górę, w dół i na boki. Na stosunki środka ciężkości ciała mają oczywiście wpływ dodatkowe ciężary, np. przy rzutach, przyrządy sportowe przyczepiane do butów, (narty, łyżwy), zmieniające powierzchnię podparcia, wreszcie poruszanie się na rowerze, koniu itp. W takich warunkach mamy z punktu widzenia mechanicznego do czynienia z zamkniętym systemem o wspólnym środku ciężkości odpowiednio przesuniętym, o tyle bardziej, o ile większa jest masa dodatkowa.

Możność uzyskania powyższych ważnych spostrzeżeń, związków i stwierdzeń dały nam dopiero zwolnione zdjęcia filmowe różnych ruchów sportowych, pozwalające nam na dokładną analizę przebiegu ruchowego w jego ułamkowych nawet fazach. Dzisiejsza technika filmowa umożliwia nawet uporanie się z dylematem przedstawienia wielopłaszczyznowego ruchu, który zdejmujemy równocześnie w dwu płaszczyznach. W ten sposób otrzymujemy bardzo dokładny zewnętrzny obraz optyczny przebiegu ruchowego, którego dokładna analiza i zrozumienie pozwoli nam na wyciągnięcie odpowiednich wnio-

sków, ważnych dla metodyki nauczania i poprawiania błędów. To co bowiem jest niedostępne do objęcia i zarejestrowania obserwacją wzrokową, chwyta najdokładniej oko obiektywu. Umyślne zwalnianie ruchów dla umożliwienia ich obserwacji zmienia zasadniczo warunki i przebieg ruchowy danego ćwiczenia i daje całkiem błędne wyniki. Zdjęć filmowych dokonuje się na osobnikach wybitnie uzdolnionych, przy czym możemy kazać temu samemu indywiduum wykonywać ruch na różne sposoby i porównywać w ten sposób wyniki, oraz sprawdzać wartość różnych technik (np. skoku). Dalej zapomocą dokładnego wymierzania otrzymywanych na zdjęciach krzywych można oznaczyć szybkość przyspieszenia ciała i jego różnych części w każdym momencie ruchu, z czego można później obliczyć wielkość czynnych sił. Wymaga to długich matematycznych wyliczeń, a przy tym uzyskujemy tylko znajomość sił które wywołały zmianę szybkości, gdyż nie mamy na razie sposobu oznaczenia sił, które wzajemnie się znoszą i jako znoszące się nie uwidoczniają.

c. d. n.

Mgr. T. Biernakiewicz.

Roczny bilans pracy wychowawcy fizycznego.

Już parokrotnie pisałem na temat sprawozdania z pracy, świąt wychowania fizycznego, dorocznych popisów i tp. Obserwujemy zresztą od wielu lat usiłowania naszych kolegów w tym kierunku, aby w jakiś sposób przedstawić swój doroczny dorobek.

Tę zresztą intencję miał Państwowy Urząd W.F. i P.W. wprowadzając doroczne Święta w.f., jako imprezy o znaczeniu państwowym. Jednocześnie zaś obserwujemy wyniki takich imprez i widzimy bardzo słabo osiągalną propagandę w.f., a prawie wcale nie widzimy najważniejszego rezultatu: przeglądu dorocznej pracy wychowawcy fizycznego. Składają się na to dwie zasadnicze przyczyny. Po pierwsze poszliśmy w złym kierunku organizowania wielkich świąt międzyszkolnych, międzymiastowych, wojewódzkich, a nawet ogólnopolskich. Po

drugie zaś, do programu takich imprez wprowadziliśmy zbyt wiele elementów współzawodnictwa, a to bardzo nam przeszkadza, bo tam, gdzie chcemy kogoś pobić, coś wygrać, wytwarza się atmosfera walki, często bardzo niemiła, naszpikowana protestami, wycofywaniem zawodników, targami, rozgoryczeniem młodzieży, i nauczycieli. W takiej atmosferze trudno mówić o jakimś przeglądzie dorobku, a rewii sił.

Słuszne więc było zeszłoroczne zarządzenie Ministerstwa Oświaty z 3 czerwca, zwracające uwagę na to, że niepotrzebnie szkoły rozbudowały tak szeroko wielkie imprezy z wyraźnym upośledzeniem świąt wychowania fizycznego urządzanych dla szkoły, to znaczy dla: młodzieży, rodziców, grona nauczycielskiego i zaproszonych gości. Takie święto w.f. czy dzień sportowy, zdaniem ministerstwa, może przynieść największe korzyści wychowawcze. Nie zakazując zresztą tych wielkich świąt, ministerstwo zwraca uwagę na zaniedbanie tych małych a dostatecznie ważnych.

Chcę poddać rozwadze kolegów projekt takiego dnia wychowania fizycznego w szkole, który, moim zdaniem, może doskonale spełnić funkcję zbilansowania rocznej pracy wychowawcy fizycznego. Wydaje mi się, że zwłaszcza w dzisiejszych czasach nigdy nie mamy za dużo zainteresowania naszym przedmiotem i, że taki dzień w.f. w szkole może nam doskonale dopomóc do uzyskania poparcia w gronach koleżeńskich, a niewątpliwie rozbudzi zainteresowanie naszą pracą u rodziców, co również nie jest bez znaczenia. Przecież w ten sam sposób postępują wszyscy nasi koledzy: rysownicy, robociarze, przyrodnicy ba, widziałem nawet wystawę, proszę się nie zdziwić, łacinniczą. Jest to więc szlak utarty i nie zawodzący prawie nigdy. My jednak korzystamy z niego dość sporadycznie, a natomiast rzucamy się zbyt chętnie na wielkie zawody, święta itp. Zresztą, trzeba to lojalnie przyznać, niestety, dość często jesteśmy do tego zmuszani.

Spróbujmy jednak przeciwstawić się temu pędowi, czy też kierowaniu nas na takie tory, a pomyślmy o tym, co jest dla nas najkorzystniejsze i najbliższe. Szkolny dzień wychowania fizycznego, moim zdaniem, powinien odpowiadać następującym wymaganiom. Po pierwsze powinien być rzeczywistym przeglądem naszego dorobku. Nie może więc być specjalnie wyćwiczonym pokazem, ale pokazem normalnych ćwiczeń w takiej

formie jaką osiągnęliśmy w swej rocznej pracy. Po wtóre powinna wziąć w pokazie udział możliwie największa część młodzieży; ideałem byłoby pokazanie całej młodzieży, jeśli w czasie i przestrzeni dałoby się to uzyskać. Jeśli jest to niemożliwe, to w każdym bądź razie niechże w rewii weźmie udział jak najwięcej młodzieży i to nie wybranych, ale i o ile możności w zespołach całoklasowych. Po trzecie pokaz powinien odbywać się w atmosferze jak najbardziej przyjemnej, radosnej. Nie powinniśmy więc wprowadzać elementów współzawodnictwa, walki pokonywania kogoś, zdobywania jakichś punktów, nagród, mistrzostw. Jest to poprostu pokaz pięknych ćwiczeń, czy to gimnastycznych, czy sportowych, czy wreszcie gier. Przecież tak przyjemnie jest patrzeć na pięknie grających graczy w siatkówkę czy w tennisa. Młodzież nasza jest dostatecznie zapalona i bez wprowadzenia elementu zdobywania mistrzostwa będzie grała z największą ofiarnością aby wygrać. Ale wiedząc, że nawet wygrana nie przynosi żadnych punktów, a natomiast gra ostra, jest brzydką, przecież na pewno będzie się starała grać raczej pięknie, niż ostro. Nie będzie zresztą wtedy wymierzania, które dla widza jest nudne, nie będzie targów o orzeczenia sędziego i wyniki. Zarzuci mi ktoś może, że młodzież w takim pokazie bez zawodów nie chętnie będzie brała udział. Proszę tylko sprobować. Ze swych doświadczeń pamiętam doskonale, że właśnie w takich pokazach nie miałem nigdy kłopotu z młodzieżą, a natomiast miałem kłopoty z zestawieniem reprezentacji na zawody, bo sumienni chłopcy nie chcieli stawać, nie czując się na siłach wygrania, a obawiali się tego, że skompromitują swoją szkołę. A który z rozsądnych wychowawców fizycznych może zagwarantować chłopakowi że zawsze on coś wygra, że coś zdobędzie. Ostatnim wreszcie postulatem jest obecność rodziców, grona nauczycielskiego i całej młodzieży. Dla nich właśnie robi się pokaz, przed nimi chcielibyśmy pokazać dorobek naszej pracy. Im chcemy pokazać, jak wygląda młodzież danej szkoły w tym roku. A jeśli będziemy powtarzali takie pokazy co roku to będą oni mogli porównywać stan z przed roku z stanem dzisiejszym i w ten sposób śledzić przebieg rozwoju sprawności cielesnej młodzieży.

Gdybym chciał krótko jeszcze przedstawić program takiego dnia to zwrócił bym uwagę na to, że w programie powinna się znaleźć przynajmniej jedna lekcja gimnastyczna na sali,

lub lepiej na boisku; pokaz rozgrywki w jakąś grę drużynową wszystko jedno w jaką, ale jednak przeprowadzony tak, aby zaabsorbował jak najwięcej młodzieży; jakiś pokaz sportowy np. pływanie, strzelanie lub jakiś element lekkiej atletyki przeprowadzony masowo i nie w formie zawodów; na końcu wreszcie postawił bym pokaz jakiegoś tańca narodowego lub regionalnego, co na pewno spotka się z nader życzliwym przyjęciem. Gdybyśmy sobie na przykład założyli, że każdy punkt takiego programu wykonuje jedna klasa gimnazjalna w całości, albo gdyby pominąć klasę pierwszą, a pokaz urządzić z trzema klasami gimnazjalnymi i pierwszą licealną, albo jeszcze w innej kombinacji, byleby możliwie wielka ilość młodzieży wzięła udział, to na pewno cel byłby całkowicie osiągnięty.

Wreszcie czas urządzenia takiego dnia. Zawsze mi się wydawał że najsłuszniej byłoby urządzać taki dzień wychowania fizycznego w łączności z zakończeniem roku szkolnego, albo z pożegnaniem maturzystów, co w niektórych szkołach ma miejsce, albo wreszcie w łączności z jakąś wystawą, którą się w szkołach urządza, — to byłoby najlepsze. Przyciągniemy wtedy więcej rodziców do szkoły, albo też właśnie skorzystamy z tego, że są oni przyciągnięci do szkoły przez inną uroczystość. Nadamy jednocześnie swej imprezie charakter bardziej uroczysty i radosny. Pamiętajmy o tym, że czy to będzie się nazywało dniem, czy świętem wychowania fizycznego, to w każdym bądź razie musi być radosnym wydarzeniem, musi dostarczyć młodzieży naprawdę miłych i radosnych przeżyć, a wtedy osiągniemy także i cel propagandowy wśród samej młodzieży i rodziców, którzy przecież wydarzenia szkolne przeżywają w interpretacji swych dzieci.

M. Krawczyk.

Wychowanie fizyczne a przysposobienie wojskowe.

Ostatnie organizacyjne zdobycze przysposobienia wojskowego w szkole, jego elementy programowe rozsiane na przestrzeni lat w gimnazjum i liceum, związane z treścią poszczególnych przedmiotów oraz ogłoszone niedawno regulaminy i szczegółowe programy Hufców Szkolnych P. W., tworzą zamknięty całokształt

wychowawczy o nowym obliczu i strukturze. Te nowe wartości wprowadzone do szkolnictwa pogłębiają zrozumienie przysposobienia wojskowego wśród szerokiego ogółu społeczeństwa oraz wzmacniają jego gotowość do czynu wojennego.

Szczęśliwa myśl: przepojenie całokształtu nauczania elementami przysposobienia wojskowego, narzucenia wychowaniu w szkole powszechnej świadomości o konieczności przygotowania do walki obok przekazania szkole całkowitej odpowiedzialności za wyszkolenie młodzieży ujętej w Hufcach Szkolnych P. W., musi wydać jaknajlepsze owoce.

Korelacja P. W. ze wszystkimi przedmiotami nauczania, powtarzalność i częstotliwość zagadnień obrony i walki musi wytworzyć właściwe zrozumienie i stosunek młodzieży do prac w Hufcach Szkolnych P. W.

Związki korelacyjne pomiędzy poszczególnymi przedmiotami a przysposobieniem wojskowym są różne: słabsze lub silniejsze, ujęte na przestrzeni jednego roku lub większej ilości lat. Zawsze jednak są one dość luźne. Jedynie wychowanie fizyczne na wszystkich swoich stopniach nauczania w całokształcie swego materiału jest całkowicie oddane dla sprawy przysposobienia wojskowego. I dlatego śmiało możemy powiedzieć, że między wychowaniem fizycznym a przysposobieniem wojskowym istnieją tak silne związki przyczynowe, że określenie ich mianem korelacji jest niewystarczające, jest za wąskie.

Wychowanie fizyczne bowiem jest podstawą, przygotowaniem do prac przysposobienia wojskowego. Ściśle się ono z nim wiąże i zazębia. Trudno mówić o przysposobieniu wojskowym w oderwaniu od wychowania fizycznego. Niemożliwe jest jego pełne wykonanie bez właściwego ujęcia i zużytkowania pewnych form wychowania fiz. Mylnym byłoby żądanie wyników pracy p. w. bez zdobyczy w zakresie w. f. Niedopuszczalnym byłoby bagatelizowanie lub niedocenianie spraw wychowania fiz. dla działań p. w. Z tych założeń płynie wniosek, że rozpoczęta (na nowych mocniejszych zasadach) organizacja p. w. musi z kolei pociągnąć za sobą zbadanie stanu wychow. fiz. i stworzenia dla niego lepszych warunków, a tym samym położenia trwałych fundamentów pod poczynania przysposobienia wojskowego.

Wych. fiz. przygotowuje młodzież psychicznie i fizycznie do zadań p. w. w szkole i do wymagań stawianych przez wojsko

i wojnę. Ażeby w. f. mogło przygotowywać celowo i dobrze, trzeba zanalizować potrzeby i dążenia p. w., trzeba nakreślić pożądane cechy charakteru wychowanków p. w. i na podstawie tych wykazań wyciągnąć wnioski naginając środki i cele w. f. do potrzeb p. w. Nie może być rozbieżności w celach i środkach stosowanych w w. f. i p. w., nie może być różnic w świadczeniach na rzecz obu elementów.

Z drugiej strony trzeba zanalizować warunki w. f. jego braki i trudności. Należy dążyć wszelkimi drogami do ich usunięcia. Musimy w szkole i w życiu ująć tak zagadnienia wych. fiz. aby one mogły być pełnowartościowe dla celów p. w. Nie można pozostawiać wrażenia, że dzięki wysunięciu haseł p. w. w szkole nie potrzeba już organizować i tworzyć lepszych warunków dla w. f. Nie wolno także kosztem w. f. tworzyć samo przysposob. wojskowe. Tworząc i organizując p. w. trzeba jednocześnie wzmacniać i rozbudowywać zręby wych. fiz. Dopiero wtedy możemy powiedzieć, że wyszliśmy z właściwej pozycji wyjściowej, dopiero wtedy stworzymy właściwe wartości dla celów obrony czy ataku. Inaczej zawsze sprawy p. w. będą traktowane połowicznie, a w przyszłości wojennej mogą wykazać pewne luki nie do naprawienia.

Program p. w. w nowym jego ujęciu ma się składać z następujących przedmiotów: szkoły strzelca, terenoznawstwa, obrony przeciwgazowej i walki opartych o gry i ćwiczenia terenowe oraz służby. Widzimy, że przedmioty te są podstawowymi elementami wyszkolenia wojskowego, wyczuwamy i rozumiemy jednak, że brak tutaj wielu innych elemntów niezbędnych dla przyszłego żołnierza i dowódcy. Wiemy, że o zwycięstwie ten tylko może myśleć, kto zna sztukę wojenną, kto umie władać sprzętem wojennym. Ale jednocześnie także ten, kto wytworzył w sobie moc ducha, nieustraszoność wobec wroga i jego działań, kto zdolny jest do wysiłku, wytrzymały na trudy, usprawniony wszechstronnie dla pokonania rozmaitych trudności terenowych oraz kto posiada zaufanie do własnych sił i kto jest zdolny do poświęceń i maksymalnej ofiarności dla dobra swej grupy społecznej, dla swej Ojczyzny i narodu.

Jak widzimy więc program p. w. posiada pozornie pewne luki. Luki te uzupełniane są jednak przez doskonałe zabiegi i środki stosowane w wych. fizycznym.

Przyszła wojna będzie potrzebowała nietylko zdrowego, dobrego, usprawnionego wszechstronnie, samodzielnego, bystrego i karnego żołnierza, ale także dzielnego, pewnego siebie dowódcę-patrolowca.

Dawniej ambicją p. w. w szkole było przeszkolenie młodzieży szkolnej w zakresie podstawowych wiadomości, niezbędnych żołnierzowi. Dziś sięga ono dalej, chce wcześniej przygotować dowódców, którymi z natury rzeczy będą uczniowie gimnazjów i liceów, przyszli oficerowie rezerwy. Wprawdzie zdolności wodzowskie są najczęściej wrodzone, ale można je także, jak wszystko zresztą, rozwinąć przez ćwiczenia i przez stwarzanie okazji do uzewnętrznienia cech dowódcy. Im wcześniej zaczniemy te cechy szkolić, im wcześniej damy młodzieży sposobność do przewodzenia, tym łatwiej przygotujemy przyszłe kadry dowódców.

Wartość dowódcy wiąże się ściśle z jego zaletami ducha. Zimna krew, opanowanie, spokój i rozwaga przy szybkiej orientacji i wyborze decyzji w chwili niebezpieczeństwa to pierwiastki tych zalet. Cierpliwość i wytrzymałość obok tupetu, odwaga i gwałtowność obok aktywności i szybkości działania — to zasady powodzenia w walce orężnej. Karność, punktualność, obowiązkowość, ofiarność obok wiary we własne siły, to wartości zapewniające bezpieczeństwo w akcji, pozwalające na przetrzymanie trudów wojennych całemu społeczeństwu. Tych wszystkich cech żołnierza i wodza nie jesteśmy zdolni wyrobić za pośrednictwem jedynie programu i środków p. w. Dopiero współdziałanie z wych. fiz. zamyka całokształt wymagań natury fizycznej i psychicznej.

Żołnierz lub dowódca nie tylko musi umieć strzelać, wyzyskiwać teren, stosować bierną obronę przeciwlotniczą, walczyć w terenie i orientować się w nim, ale jednocześnie musi być wytrzymały w marszu, zahartowany na trudy, uzdolniony fizycznie do pokonywania przeszkód terenowych. Musi więc umieć zaciąć zęby, zdobyć się na maksimum cierpliwości i ofiarności. Musi dobrze biegać, skakać w dal i w zwyż, rzucać, pełzać, pływać. Cechą jego musi być: nieustępliwość, twardość oraz umiejętność walki wręcz.

Dlatego też w wychowaniu fizycznym powinniśmy stworzyć takie warunki, aby dać przede wszystkim możność rozwoju cech bojowych, wytrzymałościowych u młodzieży. Trzeba więc umożliwić masowy rozwój sportów przestrzennych (turystycznych)

w szkole, oraz wprowadzić obowiązek uprawiania boksu. Położyć większy nacisk na lekką atletykę i większe gry zespołowe. Budować ośrodki wodne — pływalnie. Pielęgnować ćwiczenia odwagi na sali gimnastycznej. Wobec zaś małej ilości czasu należy odrzucić wszystkie zabawki i długie drogi prowadzące do sprawności i wytrzymałości bojowej, naszej młodzieży. Powinniśmy jaknajwyraźniej rozróżnić cele wychow. fizycznego i odpowiedzieć zdecydowanie: czy mamy wpajać młodzieży dążenie dbałości o swe zdrowie? Czy też uczyć ją, że ma być zdrowa i sprawna? Czy kształtować jej psychikę przez całokształt zabaw i łatwych, bezpiecznych, wystopniowanych do przesady ćwiczeń? Czy też wskazywać jej trudniejsze zadania, wdrażać do pokonywania trudności w ćwiczeniach, przyzwyczajając do wytrzymałości, narzucać jej bojowe i agresywne formy ćwiczeń?

Odpowiedź narzuca się sama.

Winniśmy w myśl korelacji z p. w. skoncentrować naszą realizację programu dookoła tych trudniejszych zagadnień. Nie mamy czasu na rozpraszanie się w drobiazgach. Musimy dążyć najkrótszymi drogami do celu.

Będziemy rozwijać w wychowankach ambicję indywidualną i dumę grupową, które stale podsycane za pośrednictwem środków w. f. zdolne są zniszczyć w charakterze polskiej młodzieży przysłowiowy „słomiany ogień". Czyn zaczęty, będąc pobudzany przez umiejętne formy współzawodnictwa, powinien zamienić się w wielkie, wiecznie trwające ognisko działania, wypływające z woli tworzenia i dążenia do postępu.

Podniecanie ambicji grupowej/osobnika jest dla przysposobienia wojskowego pierwszorzędną wartością. Ambicja jest czynnikiem: postępu, woli, energii. Jest źródłem wytrzymałości na: ból, głód, dolegliwości fizyczne i przykrości moralne, zjawiska częste na wojnie. Zdolność obrony i chęć zwycięstwa na rzecz własnego środowiska (klasy, szkoły, hufca, miasta) pozostaje w bliskim związku z miłością i ofiarnością dla Ojczyzny.

Element więc współzawodnictwa, jako dźwignia energii psych. i fizycznej jest pożądany w pracy w. f. dla celów p. w. Nie możemy więc zacierać tych elementów w wychow. fiz. szkoły. Cechą działań wojennych jest walka. Żołnierz i dowódca muszą być uzdolnieni do niej. Nie możemy więc stronić od walki na boisku sportowym, nie możemy jej niedoceniać, nie wolno nam jej zaniedbywać. Musimy pamiętać w organizacji pracy w. f.,

że człowieka - wodza nie urabiają doktryny i papierki ani nakazy i zakazy ale jedynie: własny trud, walka i związane z nimi: cierpienia, radość, klęski i zwycięstwa. Uczmy więc: umiejętnego wydobywania energii, liczenia tylko na własne siły, zaciętości i wytrzymałości w walce, obok umiejętności taktyki działania i pokonywania przeciwnika wespół z towarzyszami.

Będziemy wyrabiać aktywność i ruchliwość. Ludzie aktywni to nietylko czynnik wartościowy i pożądany w społeczeństwie, ale także element niezbędny na wojnie, z którego będą się rekrutować najlepsi dowódcy. A więc jaknajwięcej gier w postaci: koszykówki, szczypiornika, piłki nożnej, hokeya a nawet rugby. Jaknajwięcej akcji i ruchu w terenie w postaci sportów, ćwiczeń i gier terenowych. Przez zespół środków wychowania fiz. najbardziej zbliżony do potrzeb wojskowych, uzdolnimy najlepiej naszą młodzież pod względem fizycznym i psychicznym do walki orężnej. Przysposobienie wojskowe w szkole doda do tego przygotowania psychicznego i fizycznego przeszkolenie specjalne, a wojsko podczas służby wojskowej wykończy ten harmonijnie wiążący się program, przez fakt nowoczesnego uzbrojenia i technicznego wyposażenia, rozszerzając jednocześnie horyzonty przyszłego dowódcy w dziedzinie współdziałania i taktyki większych grup. W ten sposób przygotowanie wojskowe nie rozpocznie się dopiero w klasie 4-ej gimnazjum, ale znajdzie swój wyraz znacznie wcześniej bo już w szkole powszechnej.

Będzie to gwarancją, że pewne cechy fizyczne i psychiczne zaczniemy kształtować wcześniej, mając pewność, że spełnią one doskonale swój cel w chwili potrzeby wojennej.

W tworzeniu zrębów przysposobienia wojskowego nie możemy zapominać, że szkoła niemiecka przeznacza na klasę 5 godzin wychowania fizycznego w ciągu tygodnia. Przeprowadzając zaś 95% młodzieży szkolnej przez państwową organizację Hitlerjugend dodaje do tego jeszcze 2 godz. tygodniowo ćwiczeń sportowych, godzinę strzelania prowadzoną w każdą sobotę oraz kilkugodzinne ćwiczenia i gry terenowe organizowane co drugą niedzielę. Jest to niewspółmiernie obfitszy program w stosunku do naszych 2 godzin wychow. fiz. (2 godz. przysposobienia sportowego, wobec wielkich grup ćwiczących i rozlicznych trudności terenowych, nie spełniają nawet w 30% swego celu). Reforma ostateczna czasu i organizacji wychowania fizycznego w szkole polskiej jest pilną sprawą. Wszelkie trudności budżetowe muszą

ustąpić przed koniecznością państwową — uzdolnienia bojowego naszej młodzieży.

Rozwiązań ostatecznych jest wiele, o połowicznych już kiedyś pisałem [1]).

Reasumując powyższe myśli stwierdzam że:

1) Wychowanie fizyczne jako podbudowa przysposobienia wojskowego w szkole: winno być otoczone większą opieką, nie może być naruszane w swych ustalonych ustawami prawach (łączenie klas na godz. przedpołudniowych i popołudniowych).

2) Wobec założeń i potrzeb przysposobienia wojskowego oraz sytuacji w. f. w państwie sąsiednim wymiar godzin tygodniowy przenaczony na w. f. winien być zwiększony. Niemniej ważną kwestią jest zwiększenie inwestycji na szkolne tereny sportowe.

3) Aby przysposobienie wojskowe wydało oczekiwane przez nas rezultaty, tj. stało się ośrodkiem, kręgosłupem wychowania w szkole polskiej, trzeba stworzyć dla niego jaknajlepsze warunki techniczne, organizując dla zajęć w Hufc. Szkol. sprzęt wojskowy (karabiny, maski, łopatki, busole, mapy), w dostatecznej ilości, umożliwiając częstsze wyjście oddziałów p. w. w teren (doliczyć kmdtom Hufc. Szk. 4 godz. tygodniowo na prowadzenie zajęć terenowych pochłaniających b. wiele czasu). Trzeba także stworzyć dla komendantów Hufc. Szk. P. W. lepsze warunki prestiżowe — dodatek roczny na umundurowanie, mianowanie przez władze, wcześniejsze awansowanie na porucznika rezerwy lub w razie nieodpowiednich kwalifikacyj wojskowych przekazanie prowadzenia Hufca Szkolnego innemu godniejszemu oficerowi rezerwy danego grona nauczycielskiego.

Mgr. Jan Jasiński.

Czy sport szkolny szkodzi nauce?

Ulubionym motywem prawie wszystkich zebrań okresowych i klasyfikacyjnych w szkolnictwie średnim jest biadanie nauczycielstwa na sport, jako główną a dla niektórych jedyną przyczynę nieuczenia się młodzieży, upadku zamiłowań do poważnej pracy naukowej oraz do obniżenia się poziomu naukowego w szkole

[1]) Patrz: „Jeszcze o tak zwanym usportowieniu młodzieży". Wychow. Fiz. w szkole. Maj. Nr 9 1936/37.

średniej. Nauczyciele fizyki, matematyki, polskiego i wogóle wszystkich przedmiotów rzucają gromy na sport, na międzyszkolne zawody sportowe i na epidemię sportową, jaka ma zdaniem ich panować wśród naszej młodzieży.

Często biedny wychowawca fizyczny musi wysłuchiwać tyrad swoich szanownych kolegów na temat sportu. Ten sport zabija podobno wszystko: i naukę w szkole i pracę domową ucznia i kółka naukowe a nawet — poważną lekturę domową. Zamiast poważnych tematów młodzież nasza ma, obecnie tylko jeden temat rozmów, jedno zainteresowanie — sport.

Jakżesz trudno i ciężko wychowawcy fizycznemu wytłómaczyć tym kolegom, że ani nauka ani kultura nie upadły i nie upadną przez sport; że nie sport wpłynął na upadek kultury, ale przeciwnie upadek kultury, wywołany kataklizmem wielkiej wojny wpłynął na pewne schamienie sportu, tak jak wpłynął na schamienie życia wogóle. Tylko, że to schamienie życia prywatnego jest i było zamknięte na klucz od drzwi wejściowych i dlatego niewidoczne, a schamienie życia sportowego było widoczne wszystkim, bo odbywało się publicznie — i dlatego tak łatwo wpadało i wpada pod ocenę. Mam pewność, że w momencie podniesienia się kultury życia prywatnego i sport natychmiast nabierze innego wyglądu. Wychowawcy fizyczni przecież wytężenie pracują nad tym, aby sport stał się awangardą w podnoszeniu się kultury życia, aby na boiskach szkolnych jak najprędzej ucichły wyzwiska i gwizdy pod adresem prowadzących zawody, aby umilkły na zawsze odrażające przekleństwa i groźby wobec przeciwników, aby jak najrychlej znikli z boisk osobnicy, popisujący się brutalnością i niekulturalnym zachowaniem. Zawody sportowe dzięki zawodom międzyszkolnym, dzięki ich oddziaływaniu na młodzież, przez infiltrację tej zdrowej moralnie młodzieży do sportu społecznego i klubowego, staną się niedługo znowu rycerską, kulturalną, towarzyską walką; staną się zdrową rozrywką, a nie zapasami na śmierć i życie, w którym jedynym i wyłącznym celem jest wygrana osiągnięta jakimkolwiek bądź sposobem, uczciwym lub nieuczciwym, wszystko jedno.

Jeszcze trudniej wytłómaczyć nauczycielstwu, że sport nie wpływa ujemnie na naukę. A jednak mam to mocne przekonanie, że nie wpływa na naukę wogóle, a jeżeli już wpływa — to raczej in plus, podciągając niejednokrotnie uczennice i uczniów w nauce. Uczę w szkole, w której sport i życie sportowe tętni

mocno [1]), w której uczniowie byli bardzo mocno eksploatowani przeze mnie w różnego rodzaju zawodach, i w której równocześnie większość nauczycieli jest — zdecydowanymi przeciwnikami życia sportowego w szkole (!), bardzo wrogo nieraz usposobionymi do uczniów sportowców. Oczywiście w tych warunkach o popieraniu sportowców przez tych nauczycieli nie ma mowy i różne ułatwienia stosowane są raczej dla wszystkich innych niż dla sportowców. Ale tym lepiej dla udowodnienia mojego twierdzenia, że nauka przez sport nie jest poszkodowaną. O nauce uczniów stanowią ich roczne i półroczne rezultaty w formie ocen i stopni. Przez szereg lat robiłem i robię notatki i statystyki dla rozwiązania tego zagadnienia i na ich podstawie doszedłem do wniosku: że sport szkolny, nawet ten przerost sportowy niektórych szkół nie działa ujemnie na postępy naukowe naszych uczniów - sportowców, a przeciwnie, czynnikiem, obniżającym poziom naukowy naszego gimnazjum i dezorganizującym życie naukowe są u nas a zapewne i po innych szkołach asportowcy i uczniowie unikający ćwiczeń i sportu.

Poradźmy się cyfr — niech one mówią na poparcie mojego twierdzenia. Wyliczam lata 1935/36 (oceny półroczne) i koniec roku szkolnego 1936/37, lata, w których moi uczniowie byli mocno zajęci i samym sportem i zawodami. Wybrałem dwie oceny: „półroczną" — a więc ocenę zawsze surową, mocną i bezwzględną, przy której nie ma jeszcze ocen „z łaski", oraz roczną, w której znowu oceniamy wysiłek całoroczny. Powtarzam, że nastawienie nauczycielstwa było dla sportowców raczej nieprzychylne.

Dla wyjaśnienia dodaję, że w statystyce mej uwzględniam z jednej strony tylko tych uczniów, którzy brali udział w rozmaitego rodzaju zawodach sportowych, albo którzy specjalnie interesowali się czynnie i myślowo sportem, jednym słowem tych, którzy jak to się mówi „żyli" sportem, — z drugiej zaś strony tych, którzy unikali sportu i ćwiczeń wogóle, będąc z nich zwolnionymi zupełnie, lub zwalniając się pod najbłahszym pozorem. Ci ostatni — nazywam ich łącznie A s p o r t o w c a m i — sportem ani żadnymi zawodami zajęci nie byli a zatym nauka tych uczniów nie miała przeogromnej przeszkody przed sobą, za jaką nasze nauczycielstwo uważa sport.

---

[1]) Gimn. Giżyckiego w Warszawie (przyp. red.).

A zatym cyfry za półrocze 1935/36:

Klasa II. — mocno usportowiona — uczniów 43, sportowców 15, asportowców i zwolnionych 10. Z 15 sportowców bez oceny nd — 11, z jedną „dwójką" — 3, z dwiema — 1. Z 10-u tych drugich — bez oceny nd — 1 (!), z jedną dwójką — 1, z dwiema — 3, z trzema i więcej — 5! Takiego wśród sportowców niema w tej klasie ani jednego.

Klasa III. — dziwny przedstawiała konglomerat zdecydowanych sportowców i do gruntu zepsutych asportowców. Uczniów 32 — sportowców i tych drugich równo po 9-u. Z 9-u sportowców bez oceny nd — 4, z jedną „dwójką" — 2, z dwiema — 1, z trzema — 2; ze zwolnionych bez oceny nd — 1, z jedną dwójką — 1, z dwiema — 2, z trzema — 5, z pięciu — 2. A zatem na dwóch sportowców z trzema dwójkami aż 7 niesportowców.

Ale jeszcze lepiej ilustrują tę dysproporcję dwie klasy szóste. Oddział „A" nie myślący o niczym innem, jak tylko o sportach i zawodach, oraz oddział „B" nie lubiący sportu i absentujący się prawie zupełnie od imprez sportowych. W klasie VI A uczniów 38. Sportowców i zwolnionych znowu równa liczba po 10-u. Z tych 10-u sportowców bez ocen nd — 6!, z jedną nd — 3, i jeden z 4 „dwójkami". Do klasy 7-ej przechodzą wszyscy, przyczem 5 z postępem dobrym! Z dziesiątki zwalniających się i zwolnionych bez oceny nd — 1, z jedną nd — 2, z dwiema nd — 2, z trzema — 2, z 4 i więcej — 3. A zatem na 7 ocen niedostatecznych sportowców — 25 „dwójek" asportowców. Z tych ostatnich dwóch musi pożegnać się ze szkołą za wybitnie złe zachowanie się.

A już wprost groteskowo przedstawia się to porównanie w kl. VI B. Na 40 uczniów — sportowców tylko 7, zwolnionych i tych drugich aż 18, a zatem wprost wymarzone warunki dla pracy naukowej. Ale co się dzieje?: Na 7 sportowców bez ocen nd — 2, z jedną — 1, z dwoma — 2, z trzema — 1 i czterema — 2, przyczem do klasy 7-ej przechodzą znowu wszyscy; a z niesportowców — bez ocen nd — 4 (w tem dwu ułomnych), z jedną nd — 1, z dwiema — 2, z trzema — 3, z czterema i więcej aż 9 (!). 6-ciu z nich nie przechodzi do klasy 7-ej. Na 14 ocen niedost. sportowców — 63 asportowców. Chyba dość wymowne.

W klasie 7-ej pełnej tzw. zwarjowanych sportowców, która była bardzo mocno eksploatowana przeze mnie, selekcję prze-

prowadzono bardzo mocną. I co się okazało. Na 53 uczniów — 14 sportowców, 17 asportowców. Na 14 sportowców bez ocen niedost. — 8, a zatem większość!; z jedną niedost. — 3, z dwoma — 2, z czterema — 1. Do klasy 8-ej zakwalifikowano znowu wszystkich! A z 17-tki tych drugich bez oceny niedost. — 5, z jedną 3, z dwiema — 4 a z trzema i więcej 5! — 5-u z tej gromady nie przechodzi do klasy 8-ej. Na 11 ocen niedostatecznych sportowców — 32 asportowców. A więc jednak znowu to samo.

Nie inaczej przedstawia się to porównanie i ta statystyka w innych latach. Poprzestanę tym razem nie chcąc znudzić czytelników na globalnych cyfrach za cały rok ubiegły. Oto promocję do klasy wyższej otrzymało i nie otrzymało:

	Sportowców: +		—	Niesportowców: +		—
Kl. II-a —	11	(6 db)	3 na 14 uczniów	2	(1 egz.)	3 na 5 uczniów
„ II-b —	7		2 „ 9 „	8	(7 egz.)	6 „ 14 „
„ III —	10	(1 db, 1 bdb) (3 egz.)	0 „ 10 „	11	(3 egz.) (2 db)	6 „ 17 „
„ IV —	5	(2 db)	1 „ 6 „	4		5 „ 9 „
„ VII-A—	10	(4 db)	4 „ 14 „	4	(1 egz.)	8 „ 12 „
„ VII-B—	7	(2 db)	1 „ 8 „	8	(5 egz.)	4 „ 11 „

Db — oznacza uczniów, którzy ukończyli klasę z postępem dobrym, egz. — uczniów, którzy do klasy wyższej przeszli po egzaminach dodatkowych. Jak widzimy — sportowcy nie mieli szczęścia do otrzymywania egzaminów, musieli odsiedzieć rok, często z jedną tylko oceną niedost.

Liczb z klas ósmych nie podaję, bo kryteria przy ocenie uczniów tej klasy były i są zawsze inne, zresztą i w tych klasach sport nie wpływał ujemnie na naukę.

Podobnie jak w podanych latach wygląda statystyka w latach innych, i na tej podstawie twierdzę, że sport szkolny i zainteresowanie się sportem nie wpływają u olbrzymiej większości naszych uczniów na ich stan naukowy. Jeżeli zaś idzie o wymienione gimnazjum, to mogę śmiało twierdzić, że poziom naukowy obniżają nie sportowcy, ale przeciwnie ci, którzy sportu uprawiać nie chcą lub nie mogą. Mam wrażenie, że w wielu, bardzo wielu szkołach jest podobnie. Wartoby zrobić statystykę.

Sportowcy tylko wyjątkowo wykazują brak postępów w nauce oraz lenistwo. Mam jednak wrażenie, że ci uczniowie zostali

albo do zbyt wysokiej klasy dopuszczeni, albo też — co częściej się zdarza — ci uczniowie nie mają odpowiedniego dozoru i opieki w domu. Stąd ich trudności naukowe. Tych uczniów należy bez wątpienia usuwać od zawodów — ale tylko w wypadku, gdy dojdziemy do przekonania, że usunięcie i wyeliminowanie ich z życia sportowego szkoły nie skieruje ich do życia sportowego pozaszkolnego a więc pod opiekę bardzo nieraz podejrzaną i demoralizującą, albo co gorsza nie skieruje ich do kart, bilardu i nocnych kabaretów. Gdy braknie sposobu wyszumienia się na boisku, sali gimnast. lub pływalni — chłopiec może poszukać tej okazji gdzieindziej. Naturalnie, szkoła za to już nie odpowiada, ale czy przez wyeliminowanie go od sportu szkolnego dopięła tego, by ten uczeń zaczął się uczyć? — Najczęściej nie.

Sądzę, że tylko w jednym wypadku winien jest nauczyciel ćwiczeń cielesnych usunąć ucznia od zawodów: — gdy rodzice lub opieka domowa zwalają winę braku dostatecznych postępów w nauce u ucznia na zaabsorbowanie go powodami szkolnymi.

Po rozważeniu pierwszego zagadnienia nasuwa się pytanie: czy jednak sport i zawody międzyszkolne nie wpływają ujemnie na r o z w ó j zainteresowań naukowych uczniów i czy nie wpływają obniżająco na poziom nauki u tych uczniów, którzy mają oceny dostateczne, czy nie odrywają ich od rzeczy poważniejszych, od studiów, od czytelnictwa? Ha, — niewątpliwie mocne zaabsorbowanie się sportem nie wpływa zbyt rozwojowo na poziom naukowy, tylko — jak wskazuje statystyka roczna i liczby uczniów kończących klasę z d o b r y m postępem, — znowu nie zawsze. W moim gimnazjum większość uczniów dobrych to — sportowcy. Czy sport i zawody odrywają od studiów i czytelnictwa? Tu odpowiem pytaniem: dlaczego to właśnie zawody sportowe mają ich od tego odrywać? A może tych uczniów odrywa od poważniejszych rzeczy to samo, co oderwało wogóle od nauki — asportowców. A może tych uczniów ciągnie do sportu tak mocno — bo nikt niczym innymi nie umiał ich zainteresować. Zauważyłem, że zainteresowanie sportowe objawia się najsilniej w szkołach, w których nie umiano ani obudzić zainteresowań naukowych ani ich podsycać. W szkołach, w których nauczycielstwo poświęca tyle czasu popołudniowego na prowadzenie kół naukowych, co wychowawca fizyczny na zawody, ta dysproporcja zainteresowań nie występuje zbyt mocno. W tych szkołach zainteresowania sportowe nie przekreślają za-

interesowań naukowych — i to jest najlepsze. W każdym razie twierdzę jedno: że przez samo tępienie zainteresowań sportowych młodzieży — zainteresowań naukowych jeszcze nikt nie rozbudził.

Zanim przejdę do spraw dalszych, związanych z tym zagadnieniem, muszę wyjaśnić, że w swoich obliczeniach statystycznych oraz wszelkich rozważaniach obracam się ciągle około sportu, który nazwałem „szkolnym" i około uczniów, którzy uprawiają sporty pod kierownictwem i kontrolą nauczycieli wych. fiz. Podkreślam to dlatego, aby tem mocniej zaznaczyć, że ten właśnie sport nie powinien być zwalczany przez grona nauczycielskie. Sport „szkolny" organizowany, kontrolowany i kierowany przez wychowawców fizycznych napewno szkody nauce nie przyniesie. Niestety — olbrzymie ilości młodzieży wyłamuje się z tej kontroli i uprawiają sport poza szkołą. Marnują całe popołudnia, dnie i tygodnie w klubach, organizacjach pozaszkolnych lub nawet wprost „dziko". Ale na to nauczycielstwo ćwiczeń cielesnych wpływu niestety niema. Zbyt możni protektorzy widzą i pokrywają tę anarchię, aby wychowawca fizyczny mógł skutecznie zapobiec szkodliwym skutkom uprawiania w ten sposób sportu. Bo ten sport w większości jest dla nauki wręcz szkodliwy. I ci „sportowcy" są tym właśnie czynnikiem, dzięki któremu sport bywa tak często umieszczany na indeksie szkolnym. Nie pomagając rozwojowi sportu szkolnego, raczej go dezorganizując, są w swej znakomitej większości elementem naukowo złym, leniwym, nieobowiązkowym i warcholskim. W większości swej są to jednostki niekarne, warcholskie i zepsute, takie, z których najwięcej kłopotów mają właśnie nauczyciele ćwiczeń cielesnych. W sporcie szkolnym nie odgrywają oni najczęściej roli zupełnie, toteż w rozważaniach swoich jednostki te wyłączam, bo sam uważam, że te jednostki błądzą i dla sportu a raczej dla chwilowych sukcesów sportowych tracą wartości cenniejsze i poważniejsze.

Gdy mi stawiano zarzuty, że sport tępi naukę uczniów, zadawałem atakującym mnie kontrpytanie: a, czy również wpływa ujemnie na ich przyszłe losy życiowe? I to pytanie było dla mnie najważniejsze. Czy kierunek sportowy, jaki był nadawany uczniom naszego gimnazjum wpłynął ujemnie na ich późniejsze życie, czy nie? I znowu zrobiłem kilkadziesiąt wywiadów i prze-

konałem się, że ci „moi" sportowcy t o m o c n i, b o j o w i l u d z i e, t o z a h a r t o w a n e j e d n o s t k i w w a l c e ż y c i o w e j. Być może, że naukowcami oni nie będą, ale będą i są już dzielnymi, mocnymi oficerami i inżynierami, których lada zimny podmuch nie położy do łóżka ani też pierwszy lepszy drab nie powali na ziemię. I umieją korzystać z powietrza, wody i ruchu, umieją z nich czerpać radość do życia i pracy. Tak się w szkole zżyli z ruchem sportowym, że zawsze znajdują godzinę czasu dla sportu. A ten ruch, ta godzina dla zdrowia daje im dużą moc i siłę, i ochotę do dalszej pracy. Nie znam takiego ucznia, któryby przez sport szkolny zwichnął sobie życie.

A zatem zamiast zwalczać sport w szkole i tę manię sportową, raczej należałoby ten sport jeszcze mocniej poprzeć niż dotychczas. Stadiony i tereny sportowe należałoby naprawdę zapełnić młodzieżą, bo dotychczas, to są one właściwie puste i mało wyzyskane. Zamiast biadać nad upadkiem nauki i zainteresowań naukowych w szkole, trzeba aby nauczycielstwo w tych szkołach dało młodzieży różne wartościowe zajęcia popołudniowe, trzeba aby stworzyło u młodzieży zainteresowanie naukowe.

Gdy nauczycielstwo zacznie w tych szkołach spędzać po parę godzin popołudniowych lub wieczornych, gdy organizować im będzie konkursy naukowe, artystyczne i społeczne, wtedy zainteresowania sportowe zajmą napewno swe — świadectwem szkolnym wyznaczone — ostatnie miejsce, a dyplomy sportowe, z honorowych miejsc przeniosą się i upiększą salę gimnastyczną, ich zaś miejsce zajmą dyplomy za sztukę, naukę, akcje społeczne i charytatywne. Dopóki jednak tego nie będzie, dopóki jednak nauczycielstwo nie może wzbudzić u swoich uczniów tych innych zainteresowań, niech nie biada nad przerostem zainteresowań sportowych, bo jak powiedziałem już przedtem — boję się, że atakami swymi nauczycielstwo zabije zainteresowania sportowe — a na ich miejsce nie stworzy nic innego, chyba nowe zainteresowanie: — bilardem, kartami i kabaretem. Te rzeczy — nauce zaszkodzą, sport szkolny jednak nie zaszkodzi.

Zygmunt Orłowicz.

Sport a nauka

Jaki zachodzi stosunek sportu do nauki, przedstawia nam niżej podana statystyka, przeprowadzona w gimnazjum państwowym w Kowlu, najbardziej usportowionej szkole na Wołyniu.

Słabą stroną statystyki to fakt, że obejmuje małą ilość młodzieży, bo jedną szkołę i to koedukacyjną, a pod uwagę brane są tylko wyniki młodzieży męskiej. Może z czasem i inne zakłady naukowe wykazać się będą mogły podobnymi statystykami, a wtedy dopiero, opierając się na materiale obszernym, zebranym możliwie z całej Polski będziemy mogli dojść do wniosków bardziej konkretnych oraz poddać gruntowniejszej analizie nasze poczynania na tym polu. W każdym razie ze statystyki widać, że sport racjonalnie prowadzony wcale nie przeszkadza, a raczej przeciwnie — sportowcy to — młodzież aktywna, rzutka, biorąca górę i w nauce nad niesportowcami.

ROK	Ogólna ilość				
	uczniów w kl. VI—VIII włącznie	niesportowców	niesportowców niepromowanych	sportowców	niepromowanych sportowców
1930/31	78	51	13 (24.6%)	27	5 (18.5%)
1931/32	68	40	11 (28.5%)	28	4 (14.2%)
1932/33	68	38	7 (18.6%)	30	10 (33.3%)
1933/34	57	35	6 (17.5%)	22	— (0%)
1934/35	54	27	2 (7.4%)	27	2 (7.4%)
1935/36	60	35	9 (25.7%)	25	6 (24%)
1936/37	54	32	12 (37.5%)	22	7 (31.8%)

Statystyką objęta jest młodzież męska klas VI (obecna IV), VII (obecna I licealna), VIII (gimnazjum koedukacyjne). Do statystyki tej posłużyła kronika koła sportowego, gdzie od szeregu lat są notowane wszelkie zawody sportowe, rozgrywane przez młodzież szkoły oraz roczne katalogi.

Młodzież podzielona jest na sportowców i niesportowców, przy czym mianem sportowca w wykazie jest oznaczony uczeń, który brał udział w zawodach sportowych nazewnątrz szkoły (w zawodach z innymi szkołami, klubami i t. p.).

Niesportowiec — to uczeń, który wcale nie brał udziału w ciągu roku w imprezach sportowych, lub brał udział w rozgrywkach na węższym terenie, gdyż przeprowadzonych tylko wewnątrz szkoły (zawody międzyklasowe).

Dla lepszego zobrazowania pracy dodać trzeba, że młodzież corocznie bierze udział w następujących imprezach sportowych: we wrześniu i październiku staje do próby sprawności fizycznej i O S. oraz bierze udział w zespołowych rozgrywkach szkół kowelskich w siatkówce, koszykówce, szczypiorniaku, lekkiej atletyce. W listopadzie bierze udział w międzyszkolnych zawodach strzeleckich. W zimie Koło buduje własne lodowisko o normalnych wymiarach do hokeja i jazdy figurowej na lodzie; bierze udział w międzyszkolnych rozgrywach narciarskich. W maju bierze udział w strzelaniu zespołowym o mistrzostwo Kuratorium Okręgu Wołyńskiego oraz w rozgrywkach eliminacyjnych do święta i w samym dorocznym święcie W. F. kowelskich szkół średnich, w końcu miesiąca w międzyszkolnych zespołowych zawodach pływackich oraz poddaje się powtórnie próbie sprawności fizycznej.

Do tych zawodów dołączyć należałoby cały szereg mniejszych i większych, których jednak lepiej nie wymieniać, bo są przeprowadzane niesystematycznie; zależne są bowiem od czasu, jakim Koło dodatkowo rozporządza i stanu kasy (sprowadzenie drużyn pozamiejscowych, własne wyjazdy i t. p.).

Koło opiekuje się boiskiem szkolnym, prowadzi własną bibliotekę W. F. i P. W., posiada własny magazyn sprzętu sportowego, prowadzi kronikę i album koła.

Praktyka wykazuje, że większość imprez sportowych najlepiej jest przeprowadzać w miesiącach jesiennych i zimowych, maj zostawmy na święto szkolne W. F., a w czerwcu starajmy się wogóle żadnych większych imprez nie urządzać.

Dajmy młodzieży całkowity odpoczynek, niech zajmie się ona wyłącznie nauką. Można spotkać się z zarzutem, że kto nie pracował przez 9 miesięcy w ciągu roku, temu i 10-ty miesiąc nie pomoże. Zgoda. Ale bierzmy pod uwagę i duży % młodzieży wątpliwej, której losy promocji ważą się w ostatnich tygodniach

roku. Znane nam są wypadki, w których uczeń dosłownie ostatnią odpowiedzią zapewniał sobie promocję do klasy następnej. Chodzi i o to, aby młodzież nie miała do nas żalu — czasem może słusznego — żeśmy ją w decydujących chwilach od nauki odrywali.

Duży kłopot będziemy mieli zwykle z uczniami klas III, IV-ej obecnego gimnazjum, którzy z nizin awansują do drużyny reprezentacyjnej w tej czy innej dziedzinie sportu. Taki często przedwcześnie dojrzały as, jest może najtrudniejszy do prowadzenia. Chce on odrazu dojść do wielkich rzeczy. Przestaje się uczyć, ćwiczy na boisku bez przerwy, dyskutuje godzinami o wszelkich wydarzeniach sportowych nie tylko w Polsce, ale w ogóle na świecie; myśli tylko o jednym: o zaćmieniu swych rówieśników i współzawodników.

I tu na nas wychowawcach fizycznych ciąży obowiązek taktownie takiego asa uświadomić, jakie miejsce w życiu ucznia — przyszłego mądrego o dzielnym ramieniu obywatela — sport winien zajmować. Jest to rzecz — biorąc pod uwagę wiek i psychikę młodzieży w tym okresie — może najtrudniejsza do osiągnięcia. Postępując spokojnie i konsekwentnie wcześniej czy później cel zamierzony osiągniemy.

Zajdą jednak i takie wypadki, w których będziemy zmuszeni użyć i środków bardziej ostrych. I jeśli trzeba, dla dobra ogółu młodzieży, nie wahajmy się ich w życiu stosować.

Obecnie do szkoły mamy wprowadzoną piłkę nożną, która przez długi czas była na indeksie, pomimo wielkiej popularności, jaką cieszyła się wśród młodzieży. Zakaz był wprowadzony z chwilą, gdy z różnych terenów szkolnych dochodziły do Władz Szkolnych głosy o przemęczeniu organizmów, jakie dało się zaobserwować u młodzieży zbyt forsownie ją uprawiającą.

Znane są wypadki z dawnych lat kiedy piłka nożna była w szkole uprawiana przez młodzież klas starszych w 50% zwalnianą z ćwiczeń cielesnych z powodu wady serca, nabytej przez kopanie piłki od rana do wieczora. Młodzież ta i w nauce nie była wzorem do naśladowania. Słowem, trenując bez opamiętania traciła podwójnie: i na zdrowiu i w nauce.

Dziś kiedy piłka nożna znów będzie przez młodzież chętnie uprawiana, pamiętajmy o jej umiarkowanym dawkowaniu. Baczmy, aby głosy, które doprowadziły do jej usunięcia ze szkoły, nie miały powodu do ponownego wystąpienia.

Reasumując wywody stwierdzić możemy, że na sport jest w obecnej szkole stałe miejsce. Nie jest on luksusem, lecz artykułem codziennej potrzeby szkolnej. Nie przeszkadza nauce, jeśli zachowujemy w nim umiar oraz możliwości sportowe młodzieży dostosowujemy do możliwości szkoły. Wielkie usługi oddaje nam gruntowna i stała analiza naszych poczynań na tym polu.

Józef Bączkowski.

O współczesnych metodach gimnastycznych

K. Gaulhofer i M. Streicher.

Zachodzi pytanie jak teraz przedstawia się zastosowanie tak drobiazgowo i dokładnie ugrupowanego systemu? System i metoda, odpowiada Gaulhofer, dają nam to co nazywamy systemem gimnastycznym, t. j. oznaczony sposób pracy, środki i metodę ich, opartą na doświadczeniu i wynikach badań naukowych. System mówi przede wszystkim o materiale wychowania fizycznego i musi dawać nam możność krytycznej oceny tego materiału jako środka wychowawczego. Byłoby najcięższym błędem mniemać, że konieczne są wszystkie wyliczone dziedziny ćwiczebne ze wszystkimi istotnymi grupami i poszczególnymi formami, aby osiągnąć całkowitość wychowania fizycznego w szkole. Konieczna jest tylko praca i wybór materiału według głównych punktów wspomnianych: wyrównania, kształtowania, sprawności i sztuk ruchowych. Jakie ćwiczenia w poszczególnych przypadkach należy do tego wybrać, o tym system w ogóle nie może się wypowiedzieć. N. p. ćwiczenia wyrównawcze tylko wtedy są konieczne, gdy trzeba usunąć zasadnicze błędy, a podobnie ma się rzecz, gdy idzie o kształtowanie formy. W przeciwnych przypadkach pozostaje nam gimnastyka sprawnościowa i sztuczna i jeśli to jest przemyślane fizjologicznie, wtedy wszechstronność może być zapewniona.

W naszym klimacie jedną ze stałych dziedzin ćwiczebnych będzie zawsze gimnastyka w sali, nieodzowne jest tedy uzupełnienie jej przez ćwiczenia na wolnym powietrzu. W gimnastyce w sali, według autorów, osiąga się rychło granice stopniowania i musi się szukać ciągle nowych trudności, a tu czyha niebezpieczeństwo sztuczności. Aby zapewnić wszechstronność i fizjologiczne uzasadnienie tak przy prowadzeniu gimnastyki w sali, jak

i na boisku, zjawia się ze względów praktycznych konieczność ułożenia planu lekcyjnego. Wszechstronności nie należy rozumieć w ten sposób, żeby na każdej godzinie musiał być bezwarunkowo ćwiczony każdy mięsień. Nawet jeśli tak jest, to lekcja może być ciągle jeszcze zła i niewystarczająca. Na podstawie wielu doświadczeń autorzy austriaccy ustalili następujący schemat lekcyjny:

A. Ćwiczenia ożywiające. B. 1. Ćwiczenia kształtujące (u dzieci lepiej tułowia). 2. Ćwiczenia równoważne. 3. Ćwiczenia w zwisach. 4. Ćwiczenia siły i zręczności. 5. Chód i bieg. 6. Skoki. C. Ćwiczenia uspokajające.

Grupy A i C powinny zajmować 1/3, a grupa B — 2/3 godziny lekcyjnej, przy czym w obrębie tej głównej części mniej więcej połowę czasu należy poświęcić na punkty 1, 2 i 3, a połowę na 4, 5 i 6, albo też 1/3 czasu na ćwiczenia kształtujące (tułowia), a 1/3 na skoki. Opracowywanie lekcji winno rozpoczynać się od grupy B i to od punktów 3, 4 i 5, potem 2, 1, następnie grupę C, a na końcu A, przy czym wychodzić zawsze od ćwiczeń, wymagających przyrządów. W ten sposób unikniemy przeciążenia.

Jeśli chodzi o wyrabianie postawy, to autorowie bardzo silnie podkreślają jej konieczność, pisząc m. in.: „Ze wszystkich celów, jakie sobie może gimnastyka szkolna postawić, wyrobienie dobrej, t. j. swobodnej, naturalnej postawy jest najbardziej wartościowe". W obrębie ćwiczeń tułowia schematu lekcyjnego przeprowadza się wyrównawcze i kształtujące ćwiczenia ruchu i postawy, a więc ćwiczenia gibkości, siły i rozluźniające. Psychologicznie nie są one dla dzieci i młodzieży miłe, dlatego są trudne do prowadzenia. Tylko najlepsi nauczyciele mogą coś nimi osiągnąć, podczas gdy przy pomocy ćwiczeń sprawności przeciętny nauczyciel może osiągnąć duże wyniki. Nie powinny być te ćwiczenia porównywane do lekarstw, które mają zaaplikować ciału jakiś określony skuteczny środek, lecz już raczej do środka pożywienia, którego wartość odżywczą zna się w szczegółach, ale nie próbuje zastąpić sztuki kulinarnej chemicznymi preparatami. Gimnastyka szwedzka wchodzi z błędnego, zdaniem autorów, założenia, że ruchy codziennego życia powodują zniekształcenia postawy i dlatego trzeba konstruować jednostronne ćwiczenia kształtujące w sensie przeciwnym. Dzieje się to jednak tylko wtedy, jeśli działanie ruchów jest zbyt długie, a da-

lcko gorsze skutki posiada wogóle zbyt niewielka ilość ruchów. Wszystkie ćwiczenia postawy idą u autorów w kierunku budzenia czucia zgrania się wszystkich mięśni w położeniu spoczynkowym. Panujący jeszcze wszędzie pogląd, że konieczne jest ustalenie części ciała w jak najlepszym położeniu, jest najcięższą przeszkodą do skutecznego kształtowania postawy. Ćwiczenia postawy winny być prowadzone już z dziećmi, ale trzeba stawiać dzieciom przy nich jakiś widoczny cel, a nie tylko cel myślowy, w postaci dobrej postawy. Ćwiczenia o oznaczonej formie z dziećmi musi się odrzucić już z tego powodu, że niedostateczna jest u nich jeszcze zdolność spostrzegania i rozróżniania. Ruch ogólny w płaszczyznach skombinowanych bez porównania lepiej kształtuje, nich ruch pojedynczy, geometryczny. Muskulatura ciała posiada przecie szereg wiązek biegnących w różnych kierunkach, a więc ruchy w określonych płaszczyznach nie wystarczą. To też gdy n. p. gimnastyka małych dzieci w Austrii stosuje formy zabawowe i fantazyjne ćwiczeń kształtujących i postawy, to przy tym nie mówi się dzieciom *jak* mają wykonać ćwiczenia, lecz *co* mają robić. Nauczyciel musi strzec się demonstrowania, gdyż dla sposobu ruchu nie jest miarodajny obraz ruchowy nauczyciela, który nie potrafi naśladować ruchu dziecka, lecz wymagania pracy. Jeśli w gimnastyce szwedzkiej dozwala się na ruch dziecinny, to jednak wyczekuje się chwili kiedy dzieci będą mogły przejść do właściwej, ścisłej gimnastyki. W gimnastyce austriackiej chodzi przeciwnie o zachowanie naturalnego, zwartego ruchu dziecięcego. Gimnastyka szwedzka dąży do form szkolnych, Gaulhofer do życiowych. Formy szkolne w naturalnej gimnastyce są środkiem zwalczania błędów — ich stosowanie, tam gdzie to jest wyłącznie i ze szczególnych względów potrzebne, jest sprawą metodyczną. Dopiero zresztą od 9 roku życia można prowadzić pracę kształtującą i to w formie zabawy, a silniejsze podkreślenie jej następuje dopiero z rozpoczęciem okresu dojrzewania. Kształtowanie ruchu może być zakończone dopiero wraz z zakończeniem okresu drugiego wyciągania, bo wtedy ustalają się stosunki dźwigniowe w ciele. Przy prowadzeniu ćwiczeń postawy i kształtujących nie ma głośnego rozkazywania, wykonanie jest indywidualne.

Ćwiczenia sprawności i wysiłku (Leistung), odpowiadające szwedzkim ćwiczeniom stosowanym, obejmują wyłącznie formy

naturalne i użytkowe. Przyrząd stanowi przeszkodę, którą trzeba w naturalny i najbardziej celowy sposób pokonać. Autorzy dzielą formy tych ćwiczeń na przyrządach na formy szkolne i formy życiowe. Formy szkolne odpowiadają przy ćwiczeniach na przyrządach temu, co w lekkoatletyce nazywa się technicznymi ćwiczeniami. Są to zadania ruchowe, wynalezione przez nauczyciela w celu przygotowania najlepszej celowej formy ćwiczenia sprawnościowego. Mimo, że formy te nie są użytkowe, są jednak celowe. Formy życiowe, to formy zgodne z prawami ciała, pokonanie przeszkody ruchem naturalnym: przeskokiem, przetoczeniem się, wyspinaniem, wyskokiem, zejściem, wstępowaniem, przerzuceniem się, przemachnięciem, przejściem równoważnym, przepełznięciem itp. Nie jest przy tym istotne czy się pokonuje przeszkodę w naturze (drzewo, skała, potok), czy stworzony przez człowieka przyrząd gospodarski (płot, mostek, drabina, beczka), czy też przyrząd gimnastyczny — chodzi zawsze o ruch celowy. Można być pewnym — pisze Gaulhofer — że ruch naturalny zastąpi w ćwiczeniach gimnastycznych w zupełności ruch sztuczny, jeśli się tam wprowadzi zasadę celowości ruchu (np. moment wysokości i dalekości w skoku przez skrzynię lub kozła). Wykonywanie ćwiczeń sprawnościowych o wyprostowanych stawach, zwłaszcza odnóży, sprzeciwia się prawom mechaniki ruchu i odczuwa się je zawsze jako przeszkodę i hamulec. Łatwiej wykonać szereg ćwiczeń o nogach rozluźnionych, choć nie muszą to być ruchy o przesadnym zginaniu i połączone z przyruchami. Na podstawie naturalnych ruchów można w gimnastyce przyrządowej dojść szybciej i pewniej do zdumiewających sztuczek. Dla sprawności styl postawy nie daje żadnych korzyści, ruch naturalny żadnych ujemnych stron — w cyrku wykonuje się akrobatyczne ćwiczenia bez stylu, co wskazuje, że zręczność nie musi być złączona z geometrycznością. Piękno i niezaprzeczona wartość gimnastyki stylowej tylko wtedy wydają owoce, jeśli wykonujący jest dostatecznie dojrzały. Jeśli chodzi o dzieci, nauczyciel powinien stawiać im zadania coraz trudniejsze w miarę jak wzmagają się ich siły, czego dzieci też same poszukują. Do prowadzenia takich ćwiczeń trzeba bystrej obserwacji życia, trzeba zrezygnować z osobistych ambicji kierowania i trzeba skromnie uznać i nauczyć się tego, że dzieci lepiej wiedzą same niż nauczyciel jak mają robić. Szczególnie łatwo zaburza się naturalność ruchu przez fałszywą poprawę

błędów. Wiele z tego co dorosły uważa za błąd, jest to jeszcze niemożność dziecka i znika czasem samo z siebie. Dopiero po dłuższej obserwacji można powiedzieć, że to a to dziecko ma fałszywe przyzwyczajenia i wtedy dopiero wolno je zwalczać.

Wymienione tendencje unaturalnienia sprawnościowych (stosowanych) ćwiczeń gimnastycznych odnajdujemy w ostatnich czasach (niewątpliwie pod wpływem Gaulhofera) w gimnastyce szwedzkiej. Bardzo nieśmiało odzywają się one w Sztokholmie, a całkiem wyraźnie wybijają się u Thulina w tzw. praktycznych ćwiczeniach stosowanych [1]).

Nie mogę tutaj niestety dłużej zatrzymać się nad niezmiernie interesującymi uzasadnieniami i charakterystyką ruchów naturalnych, któremu to tematowi należałoby poświęcić odrębne rozważania, ile że sprawa ta wiąże się najściślej i najorganiczniej z metodami naturalnymi nauczania sportów, które poczynają u nas zdobywać sobie coraz silniejszą pozycję. Na końcu pragnę jednak wysunąć parę uwag krytycznych odnośnie do omawianej gimnastyki naturalnej. Jeśli zdaniem moim w całej pełni można podzielić opinię dr Streicher, że „zawdzięczamy Gaulhoferowi przemyślaną, wszechstronną, pedagogiczną systematykę, która odpowiada na to co ma się robić w wychowaniu fizycznym" — jeśli tę systematykę można uznać za nierównie lepszą od ogólnego systematycznego podziału Lindharda, to wątpliwości budzą się jednak w odniesieniu do metody prowadzenia ćwiczeń wyrównawczych i kształtujących w gimnastyce i usuwania prawie zupełnie ćwiczeń o formie skonstruowanej w tych ćwiczeniach. Zdaje się, że Gaulhofer i Streicher zbyt lekko sobie ważą ujemne wpływy szkoły na rozwój fizyczny dzieci i zbyt łatwo przechodzą do porządku dziennego nad głosami ortopedów, którzy żądają ćwiczeń poprawczych, „uszlachetnionych ortopedycznie" już w najwcześniejszych okresach wieku szkolnego. W zasobie materiału ćwiczeń wyrównawczych i kształtujących znalazłem np. niezmiernie mało ćwiczeń muskulatury prostującej grzbietu, a w 4 zeszytach „Gimnastyki dziecięcej" nie doszukałem się właściwie ani jednego zdecydowanie prostującego ćwiczenia grzbietu. A tymczasem te właśnie mięśnie, jak o tym dobrze wiemy, potrzebują ćwiczenia, bo i skłon w dół i skręt i skłony boczne tułowia często uczeń spontanicznie, nawet siedząc w ławce, wyko-

---

[1]) Patrz nr 2 „Wychowania Fizycznego", listopad 1937.

na nie jeden raz w ciągu dnia. Tutaj wyrównanie staje się koniecznością, która wybija się na pierwszy plan w każdej lekcji ćwiczeń ciała. Wychodząc z założeń nauki w formie i funkcji, a więc wspólnej i dla austriackich autorów podstawy, podkreśla znakomity ortopedysta szwedzki, prof. Haglund wartość i niezbędność ćwiczeń skonstruowanych, które nawet stawia w centrum zagadnienia szkolnego wychowania fizycznego. Wartości tych ćwiczeń dla kształtowania ciała zdają się austriaccy autorowie zupełnie nie doceniać. Mimo to nie można odmówić zdecydowanej słuszności żądania uszanowania i rozwijania u dziecka ruchu naturalnego, zabijanego niejednokrotnie najzupełniej niepotrzebnie w naszych salach gimnastycznych.

Mgr. Tadeusz Biernakiewicz.

Charakterystyka gier ruchowych i drużynowych

Ruchowe gry zespołowe są najkorzystniejszą formą ruchu i ćwiczenia dla chłopca. Pozwalają zadośćuczynić najtrudniejszemu, lecz i najkategoryczniejszemu warunkowi dobrego prowadzenia, tzn. indywidualizacji ćwiczeń. Znaczna większość chłopców w czasie gry da z siebie tyle wysiłku, na ile ją stać. Wysiłek ten będzie bardzo nierównomierny, chwile gwałtownego ruchu są przeplatane chwilami słabego ruchu, a nawet prawie zupełnym spokojem fizycznym. Chłopak silniejszy grać będzie znacznie intensywniej od słabego i niewprawnego. Role w drużynie podzielą chłopcy sami między siebie, mniej więcej sprawiedliwie; ingerencja wychowawcy fizycznego może być tylko regulacją; przesunie on zbyt zapalczywego chłopca np. z ataku do obrony czy na inne nieco spokojniejsze miejsce. Nawet całe drużyny grać będą w sposób odpowiadający ich możliwościom, po okresach gwałtownego tempa przyjdą okresy zwolnione. Należyte wykorzystanie tej samoregulacji wysiłku przez młodzież ze strony wychowawcy fizycznego nie jest łatwe, wymaga bardzo dobrej znajomości swych wychowanków, co najmniej dobrej znajomości samej gry. Przyznać tu trzeba, że teoretyczne wykształcenie w tym kierunku jest zbyt słabe, gdyż gry nie są należycie opracowane ani przez fizjologów ruchu,

ani też teoretyków wychowania fizycznego. Daleko jeszcze nauce do tak dokładnego opracowania pojedynczych gier, jak opracowano już poszczególne grupy ćwiczeń gimnastycznych.

Trudna w szczegółach, lecz prosta zasadniczo jest kwestia wysiłku w czasie gry. Pewną orientację dać nam może takie doświadczenie: za pomocą np. dwóch stopperów sumujących możemy stwierdzić, z jakich ilości biegu, chodu i stania składa się badana gra. Wyniki otrzymamy — na pierwszy rzut oka — dziwne, okaże się, że w grze bardzo ruchliwej nie poświęca się na bieg nawet 1/[illegible] całego czasu, cała reszta to tylko chód lub stanie. Cóż więc męczy? W pierwszym rzędzie napięcie nerwowe skutkiem ciągłej gotowości do szybkiego ruchu, fizycznie zaś najcięższą pracą są przyspieszenia i zahamowania.

Badania tego rodzaju można wykonywać za pomocą akcelerometrów, są one jednak bardzo trudne i dopiero je rozpoczynamy. Każdy doświadczony kierownik gier wie jednak doskonale, że drużyna „zgrana" grać będzie lepiej, choć biega mniej, a zwłaszcza wykonuje mniej gwałtownych ruchów i zwrotów, wyłącza więc największy wysiłek, jakim są nagłe zwroty, rozbiegi i zatrzymania się.

Dodać tu należy, że nie tylko stanowi to najznaczniejszą część ogólnego wysiłku, ale także i największe niebezpieczeństwo dla mięśni, ścięgien a nawet kości.

Dla przytoczonych powodów musimy starać się o wyuczenie chłopców dobrej techniki gry, dalej zaś już po opanowaniu techniki regulować gry tak, by zmęczenie nie powodowało zaburzeń w koordynacji ruchów, co będzie dostrzegalne najpierw jako obniżenie technicznego poziomu gry.

Dopuszczenie chłopców do zawodów w danej grze może być dozwolone dopiero po uzyskaniu dwóch podstawowych warunków: pierwszym z nich będzie opanowanie głównych ruchów składowych danej gry, drugim dostateczny stopień opanowania uwzględniający reguły i przepisy. Co do pierwszego warunku należy zauważyć, że każda gra w znacznej części polega na ruchach podstawowych: stania, chodu, biegu, skoku i rzutu; przed dopuszczeniem do gry trzeba osiągnąć co najmniej stopień sprawności wymagany np. dla Państwowej Odznaki Sportowej. (Z podręcznika: Dybowski — Krawczyk, Wychowanie fizyczne w gimnazjum męskim).

Jaką metodę nauczania gier sportowych możemy uważać za racjonalną?

Ogólny pęd do szukania czegoś nowego dał się już dość dawno odczuć we wszystkich dziedzinach związanych z naszym bytowaniem, a więc i w wychowaniu fizycznym i sporcie. W naszym sporcie zakorzeniło się mniemanie, że co na Zachodzie a więc przede wszystkim w Ameryce znalazło swe zastosowanie, w całej rozciągłości i dla nas powinno być odpowiednie. Tymczasem okazuje się, że warunki rozwojowe metod na Zachodzie są całkowicie inne, mają inne źródła powstawania oraz inny charakter. Powstawały w środowisku zupełnie odmiennym. Urbanizacji Stanów Zjednoczonych czy olbrzymiego uprzemysłowienia Rzeszy Niemieckiej nie można zestawić z tak rolniczym krajem, jakim jest Polska. Dlatego też zarówno ze względu na środowisko, jak i z przyczyn ogólnych wymagań wychowawczych oraz potrzeb społeczeństwa, wychowanie nasze powinno posługiwać się nie tylko innymi metodami, ale i wręcz odmiennymi środkami.

Do takich środków wychowawczych, które do nas nagle wtargnęły i nie tylko zdobyły prawo obywatelstwa ale zawładnęły całym światem wychowania fizycznego, a gdzieniegdzie zapanowały do tego stopnia, że są jedynymi środkami wychowawczymi, zaliczam koszykówkę i siatkówkę.

Nie będę tutaj omawiał zalet tych gier, gdyż są one w zarysie wystarczająco znane, chciałbym jednak podkreślić pewne cechy dodatnie, które udogadniając nam pracę, uśpiły nasz zmysł krytyczny i może dlatego nie wywołały dotychczas reakcji.

Przejdźmy pokrótce powyższe momenty:

Ośrodki pozbawione większych boisk sportowych, bądź też placów do ćwiczeń są w stanie wykorzystać stosunkowo bardzo niewielki obszar ziemi (9 × 9 m, lub 26 × 14 m.). Również i dla instruktora jest to wielkim ułatwieniem, ze względu na łatwą organizację gry na małej przestrzeni oraz dogodną organizację zabawy. Dalej, szybkość akcji jest znakomitym momentem widowiskowym, budzi zainteresowanie widzów oraz z powodu swej błyskotliwości zyskuje wielu sympatyków. Wreszcie niewielka liczba członków drużyny i małe dla nich boisko ułatwia organizowanie zawodów w kilku zespołach równocześnie. Te wszystkie i może inne jeszcze walory zasłoniły nam całkowicie ujemne stro-

ny tych gier, które są tym większe, im we wcześniejszym wieku gry te stosujemy.

Do zasadniczych wad zaliczam:

Przewrażliwienie, jakie ogarnia grających wskutek utrzymywania całego aparatu nerwowego w stałym napięciu. Odbierane wrażenia zmieniają się jak w kalejdoskopie i to w sposób błyskawiczny. Do tych wrażeń musi grający ustawicznie dostosowywać swe ruchy, przy czym czas reakcji jest tak krótki, że utrzymuje system nerwowy w stanie jakgdyby zwiększonej pobudliwości, co przy nerwowości miejskiej młodzieży nie jest chyba polecenia godne. Gdyby owe nagłe reagowania odbywały się tylko od czasu do czasu, możnaby to uważać za pewnego rodzaju naukę reagowania. Lecz tutaj niema żadnych odpoczynków, a więc wytchnienia dla systemu nerwowego. Nawet przerwy, czy to do ogłaszania zdobytego kosza albo wykonania kary, są zbyt krótkie, by mogły być uważane za odpoczynek, a najczęściej bywają wykorzystywane przez grających na ustawienie się oraz wyprowadzenie przeciwnika w pole.

W siatkówce mamy co prawda przerwy, ale mimo tych przerw, napięcie nerwowe nie zmniejsza się (a jest na ogół większe, niż w koszykówce), przy czym tylko trzej gracze wyżywają się mięśniowo.

Drugą zasadniczą wadą jest podwyższony tonus mięśniowy u grających, co w rezutlacie obniża ich ogólną sprawność sportową. W pierwszym rzędzie robi ich mniej podatnymi do opanowania ćwiczeń lekkoatletycznych. Wiemy z doświadczenia, że doskonali „koszykarze" są marnymi lekkoatletami.

Trzecią jest brak swobodnego niekrępowanego wyładowania się mięśniowego grających, co szczególnie wybitnie występuje wskutek braku zastosowania biegu w jego naturalnej formie, tej bezsprzecznie najlepszej formy ruchu, jeżeli chodzi o jego wpływ, zarówno na narządy wegetatywne, jak i rozwój mięśniowy. Krótkie, a nagłe i przerywane starty, wykonywane na skutek specyficznych przepisów w koszykówce, są sprzeczne z żądaniem wyładowania się po starcie w biegu. A owe ustawiczne zrywy chyba nie wpływają dodatnio na stawy kończyn dolnych, już nie mówiąc o wielkich wymaganiach stawianych systemowi nerwowemu.

Nie chcę tutaj bynajmniej występować jako wróg siatkówki i koszykówki, lecz występuję przeciw wyłącznemu niejako na-

gminnemu ich uprawianiu, przy równoczesnym przekreślaniu innych gier sportowych o znacznie wyższych zaletach, czego jesteśmy świadkami w dobie obecnej.

Idźmy dalej. Prowadząc gry w szkole musimy pamiętać o tym, że poza zdobyciem sprawności w grze, ogólnym wyćwiczeniem i rozwojem właściwości fizycznych, wychowawcze oddziaływanie gier jest dużo większe, od gimnastyki czy sportu. Gry powinny kształtować nasz charakter, tworzyć i potęgować naszą indywidualność, uczyć karności i subordynacji, uczyć rycerskości na boisku, a nade wszystko wyszukiwać jednostki, zdolne do przewodzenia i cechę tę umiejętnie rozwijać. Tymczasem w grach sportowych trudno mówić o indywidualności, jeżeli, jak to obecnie się praktykuje, gra zostaje schematycznie rozwiązywana. Każdy grający zostaje teoretycznie pouczony, gdzie ma stać i co robić, przy kompletnym zabijaniu indywidualności i inicjatywy gracza. To schematyzowanie jest błędną formą nauczania i dalszą wadą już nie samej gry, lecz sposobu nauczania. Wybitny schemat mamy obecnie w koszykówce, który znów w siatkówce zastępuje niemiły szablon. To samo można powiedzieć, jeżeli chodzi o wyrabianie przewodników w grze. Mamy bowiem kapitana drużyny, ale on właściwie nie jest przodownikiem gry, gdyż zmiany co do składu osobowego graczy na boisku dokonywa kierownik, stojący na uboczu; a przewodzenie kapitana ogranicza się najczęściej tylko do odpowiedzialności kapitana za drużynę wobec sędziego, lub do upominania się o swoje prawa.

W rezultacie szkoląc naszych wychowanków w grach sportowych, osiągamy wprawdzie dużą sprawność, lecz jest to sprawność specyficzna w opanowaniu piłki, a przy braku zaprawy kondycyjnej wyrabia bardzo słabą sprawność ogólną. Zeschematyzowanymi i szablonowymi rozwiązaniami akcji od zarania nauczania, zabijamy indywidualność oraz twórczość, dla których te gry już a priori nie dają wielkiego pola do rozwoju, a zdolność przewodzenia ćwiczymy jedynie formalnie. Miejscami doszliśmy do takich absurdów, że instruktor uczący schematycznie, oznacza na boisku zawodnikom miejsce skrzyżowania się ich dróg, dalej miejsce otrzymania piłki, wreszcie miejsce odbicia się, oraz nogę, którą mamy się odbić. Są to bezsprzecznie unikaty, na podstawie których nie możemy wyciągać żadnych wniosków, lecz niestety istnieją.

Z kolei przechodzę do omówienia metod nauczania koszykówki w szkole. Z różnych metod nauczania, metoda, nazwijmy ją schematyzującą, jest moim zdaniem najgorsza, a ma niestety najczęstsze zastosowanie. Polega ona na oderwanym szkoleniu elementów technicznych gry, potym na teoretycznym objaśnieniu prawideł i taktyki gry, a wkońcu na przydzielaniu na boisku pewnych ról grającym i ścisłym określaniu co, jak i kiedy ma być wykonane. Otóż doświadczenie wykazuje, że osobnik, którego w rzemieślniczy sposób wyuczono poszczególnych elementów tak, że elementy te wspaniale opanował, na boisku okazuje się słabym graczem, słabszym od tych, którzy może w technice mniej byli wybitni. Przyczyna tkwi w tym, że szkolono gracza w zupełnie innych warunkach, niż je znajduje na boisku gry; przy szkoleniu uwaga gracza skierowana była tylko na wykonanie pewnej czynności, np. rzutu, zwodu, odbicia i t. p. w czym mu nikt nie przeszkadzał. Na boisku, gdy uprzednio włożył się w takie niefrasobliwe wyczyny, znalazł się bezradny wobec zmienionej sytuacji, bo w otoczeniu wrogów, przy ustawicznie zmieniającym się obrazie gry, z którym w czasie szkolenia nie miał do czynienia. Wysoka technika na boisku zawiodła.

C d. n.

Mgr. Jakub Lubowiecki
Instr. Stud. W. F. U. J.

Atletyka terenowa — Skoki

Mówiąc o skocznej sprawności terenowo-utylitarnej, mamy na myśli szereg skoków wolnych jak: skoki wolne przez rowy i zagłębienia, — jako skoki wdal, skoki wolne wgłąb — jako zeskoki, oraz skoki wolne po przez przeszkody — jako skoki wwyż. Niezależnie od grupy skoków wolnych mamy całe bogactwo skoków mieszanych wykonanych bądź jako skoki bez przyborów tylko z pomocą rąk, albo jako skoki mieszane z przyborami jak, drążek, tyczka, zwisająca gałąź itp. Całe bogactwo tych skoków nie jest możliwe do objęcia ani do opisania, zwłaszcza, że w ćwiczeniach terenowych łączą się one z innymi formami ruchowymi, z których niejednokrotnie wynikają, a opisy ich nie mieszczą się

w ramach rozdziału o skokach. Wobec tego rozdział o przeszkodach terenowych jakkolwiek pozostający w wielkiej ścisłości ze skokami, ale zbyt daleko w całości odbiegający od tego zagadnienia omówię specjalnie.

Obecnie przyjmując teoretycznie, że uczniów naszych doprowadziliśmy do pewnej sprawności skocznej terenowej — utylitarnej, omówię pewne możliwości wykorzystania ukształtowań terenowych dla ścisłej lekkiej atletyki.

R o z b i e g. W szeregu dobrze dobranych ćwiczeń skocznych w terenie wypracować możemy prawidłowy dobieg do wyskoku i do przeskoku. Miękki i nierówny a nawet piaszczysty teren pozwoli na rozbieg względnie dobieg spokojny, luźny i długimi krokami.

O d b i c i e. Dobre odbicie w skokach jest po większej mierze uzależnione od prawidłowego dobiegu i pozycji ciała na ostatnich krokach rozbiegu. Zazwyczaj skoczkowie popełniają ten błąd, że zarówno w skoku w wyż jak i w skoku w dal wskutek tego, że chcą za szybko dobiegnąć do miejsca odbicia dobiegają na palcach, przez co ich pochylenie ciała nie pozwala na prawidłowe i silne wybicie, nie mówiąc już o tak wielkim błędzie jak niesłychanie wielkie napięcie mięśniowe. Dobrze zorganizowane wyskoki na szkarpy terenowe lub przeskoki po przez przeszkody lub krzaki wpłyną na poprawienie pozycji w jakiej biegacz dobiega do miejsca odbicia stwarzając przez to silniejsze i bardziej skuteczne odbicie.

Podsumowując to co powiedzieliśmy o rozbiegu i odbiciu należy uważać, by w obu wypadkach wyszukiwać teren przede wszystkim miękki. Teren twardy stwarza okazję do nadmiernie szybkiego biegu ze zbyt sprężystymi odbiciami, co powoduje większe przykracanie kroku i usztywnienie pozycji ciała biegacza. Poprawę odbicia do skoku uzyskamy tylko wtedy jeżeli wypracujemy dobre przejście z biegu w odbicie. Nadmierne hołdowanie szybkości przy wykonaniu tej czynności odbija się niekorzystnie na postawie, co obniża wartość samego wybicia. Należy więc dążyć raczej do podniesienia sprawności mięśniowej przez wybicie z terenu miękkiego a unikać dużej liczby ćwiczeń z terenu twardego, który prowadzi raczej do ćwiczeń szybkościowych.

L ą d o w a n i e w s k o k a c h w d a l. Jednym z najtrudniejszych momentów przy skokach w dal jakimkolwiek sty-

lem jest prawidłowe lądowanie. Każdy skok w dal bez względu na styl ma dopiero wtedy wartość jeżeli w czasie lądowania skoczek sięga daleko wprzód nogami w kolanach prawie że wyprostowanymi i mimo takiej niewygodnej pozycji potrafi z niej wstać do przodu. Oczywiście uzależnione to jest od stopnia wyćwiczenia skoczka. Zazwyczaj ćwicząc skoki nie przywiązuje się wielkiej wartości do tego ćwiczenia a przecież to w skoku w dal jest może najważniejsze. Sprawność tę doskonale i prawie wyłącznie wyćwiczyć można w skoku z miejsca pomiędzy dwoma skośnie opadającymi wąkopami albo poprostu w skoku z miejsca na odpowiednio szerokim stary rowie. Można przy tym posłużyć się pomocą współćwiczącego, który wyciągając ramiona do skaczącego może pomóc mu do powstania wprzód w wypadku, kiedy po dalekim skoku obsuwałby się skoczek do tyłu. Ćwiczenie to może mieć zastosowanie dla każdego wieku i każdego stopnia sprawności. Trzeba tylko odpowiednio dobierać teren i regulować stopień intensywności ćwiczenia.

Wypracowywanie pozycji lotu w skoku w dal. Skoki w głąb z miejsca, lub skoki po przez rowy z miejsca, albo wreszcie skoki z rozbiegu po przez rowy lub zagłębienia dają doskonałą okazję do wypracowania pozycji lotu (stylu) w czasie skoku. Zazwyczaj przy nauce skoku wdal, celem podniesienia siły odbicia, posługujemy się jakąś trampoliną lub wierzchnią częścią skrzyni, bowiem jest wprost niemożliwością uczyć jakiegoś stylu w skoku w dal jeżeli skoczek leci tuż nad ziemią. W skokach terenowych trudności te ustępują, bowiem skoczek lecąc pomiędzy dwoma ścianami rowu lub pomiędzy dwoma odpowiednio dobranymi wąkopami może swobodnie opuszczać wdół nogi i mimo słabego odbicia wykonać dowolną pozycję w locie, bo brak jest pod nim terenu, któryby mu przeszkadzał. Mamy zatem możność popracowania nad stylem nie tylko u jednostek sprawnych ale i niesprawnych nie narażając się przy tym na niebezpieczeństwo uszkodzenia.

Niestety jeżeli chodzi o skok w wyż, to niezorganizowany teren nie nastręcza nam prawie żadnych innych możliwości jak poprawienie siły wybicia zarówno przez wyskoki na różne przeszkody czy ukształtowania terenowe, jak również przez wszelkiego rodzaju skoki dosiężne. Ponieważ jednak w skoku w zwyż odbicie ma tak wielkie znaczenie przeto dobrze przeprowadzona nauka odbicia przyniesie dla samego skoku wielkie korzyści

S k o k o t y c z c e. W skoku o tyczce doszliśmy już dziś do takiego okresu, że właściwie prawidłowej nauki tej konkurencj nie możemy sobie wyobrazić inaczej jak po przez ćwiczenia terenowe. Naukę skoku o tyczce rozpoczętą dziś na skoczni uważamy za duży błąd i niezrozumienie skoku. Szereg złożonych czynności, w wielu wypadkach nawet niebezpiecznych, trudno jest przeprowadzać na skoczni, która ze względu na swoje specyficzne warunki daje okazję do pewnych zahamowań i bojaźliwości nie mówiąc o pewnym ograniczeniu swobody ruchowej.

Przebieg szkolenia może być następujący:

1. skoki wgłąb na szkarpie terenowej: zwykłe, z rozbiegiem, ze staniem na rękach nad skarpą, z przerzutem ze stania na rękach, ze staniem na obu rękach i kolejnym przejściem do stania na jednej ręce i zeskokiem bocznym w głąb itd.,

2. nauka trzymania i biegania z tyczką,

3. nauka zwisu na tyczce — skoki z pomocą tyczki pomiędzy dwoma wykopami lub po przez szeroki rów,

4. wyskoki o tyczce na szkarpę terenową.

Ćwiczenie to umiejętnie przeprowadzone jest właściwie całą nauką skoku o tyczce. Zaczynając od prawidłowego i nieskrępowanego niczym usuwania tyczki do dołka po przez naukę dosuwania ręki wypracujemy tu wszystkie techniczne szczegóły, jak wahadło, podciąganie nóg, wychwyt, stójkę itd. Wysoka, obsypująca się piaszczysta lub nawet bardziej twarda ściana zastąpi nam skocznie i stojaki i pozwoli na swobodne i niczym nieskrępowane opanowanie ruchów, które w skoku o tyczce są bezsprzecznie trudne.

Dopiero po dobrze opanowanych wyskokach terenowych przy pomocy tyczki, mając już duży stopień usprawnienia możemy przejść na skocznię ze stojakami wypracowując tu momenty techniczne, związane z pokonywaniem poprzeczki.

T r ó j s k o k. Jest to konkurencja, którą na ogół zaniedbujemy w nauczaniu lekkiej atletyki jedynie z tego powodu, że nauka tej konkurencji przeprowadzana na skoczni jest dostępna naprawdę wyłącznie dla jednostek wyjątkowo silnych i usprawnionych. Tymczasem gdybyśmy przeprowadzili ją w dobrze dobranym terenie, byłaby możliwa nie tylko dla wszystkich ale co najważniejsze przez swój bardzo specyficzny ruch bardzo by do skoków zachęciła. Należy w tym celu dobrać np. dwa albo trzy

małe kopce, dwa lub trzy zagłębienia terenowe przedzielone pagórkami albo na miękkim terenie dwa małe krzewy. Wykonanie na nich trójskoku jest naprawdę przyjemne i pociągające, zwłaszcza, że przynoszą one sprawność nie tylko w trójskoku ale co najważniejsze wybitnie przyczyniają się do podniesienia sprawności nogi, którą odbijamy się do skoku w dal.

Podane przeze mnie skoki i możliwości nie wyczerpują absolutnie zagadnienia i są one tylko wskaźnikiem jak można wykorzystać ten rodzaj ćwiczeń do naszych potrzeb lekkoatletycznych, ćwicząc równocześnie sprawność utylitarną — podstawową sprawność życiową każdego chłopca i mężczyzny.

Następny okres naszego szkolenia obejmie już naukę stylów sportowych, którą z konieczności przeprowadzać będziemy na boisku sportowym. W ramach tych artykułów nie mogę się zajmować szczegółami pracy boiskowej. Jednakże muszę tu podkreślić, że po takim wstępnym przygotowaniu do boiskowych ćwiczeń, nauka stylów na boisku musi niejako harmonizować się z naszymi dotychczasowymi osiągnięciami i powinna z nich wynikać. W tym też celu absolutnie nie może być mowy o jakimś rozkładaniu ruchów na elementy prostsze — na fazy skoku. Możemy w całości skoku wypracowywać poszczególne momenty techniczne, ale skoki nie mogą się odbywać w ich fragmentach ruchowych. Działanie musi być pełne, to też powinniśmy przechodzić od całego ruchu do fragmentów, a nie odwrotnie, od fragmentów do całości.

J. Skład.

PRZEGLĄD PIŚMIENNICTWA

Dr. Ryszard Honisch

„UWAGI ZASADNICZE DO METODY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH" Leibesübungen und körperliche Erziehung. H. 18. 1937)

W artykule swym podaje autor, że obecnie w pedagogice dąży się do znalezienia zasady postępowanie, które by było oparte o odwieczne prawa natury.

W pedagogice są trzy nierozłączne czynniki: nauczyciel, przedmiot i uczeń. Ani nauczyciel, ani uczeń nie odgrywają istotnej roli w po-

szukiwaniu metody pedagogicznego postępowania. Nauczyciel jest reprezentantem przedmiotu, a na podstawie zmiennej struktury psychicznej ucznia też nie można ustalić ogólnej formy tego postępowania.

Istotą metody jest przedmiot, który sam sobie określa formę podawania go uczniowi, a forma ta jest właśnie metodą pedagogicznego postępowania.

W gimnastyce przedmiotem nauki jest ruch ciała i on jest podłożem metody ćwiczeń cielesnych.

Jaki jest przebieg rozwoju nowego ruchu? Każdy nowy ruch jest najpierw nieskoordynowany i nieekonomiczny. Małe dziecko chwyta zapałkę całą ręką, później tylko dwoma palcami. Wskutek powtarzania, zupełnie nieświadomie następuje kształtowanie i wreszcie przyswojenie sobie zupełnie doskonałego ruchu.

Wtedy już zjawia się kontrola nad zamierzeniem a wykonaniem i korektą.

Proces rozwoju objawia się na zewnątrz, a jako przykład podaje autor początkującego rowerzystę, mającego niepotrzebnie napięte mięśnie, rozproszoną uwagę, wykonującego zbyteczne współruchy, a regulacja równowagi odbywa się u niego gwałtownymi ruchami całego ciała. Wreszcie wszystko zbyteczne odpada, a zostaje ruch w swej doskonałej postaci.

Analiza świadomości wykazuje z początku uczucie dużego natężenia, brak uświadomienia sobie postaci doskonałego ruchu, brak zrozumienia poszczególnych faz i dopiero po zniknięciu tych braków rodzi się ruch wywoływany świadomie jednym tylko aktem woli, ruch tak szybki i precyzyjny nie nabiera charakteru odruchu np. wyrównywanie równowagi u doskonałego rowerzysty.

Autor podaje następujące fazy procesu przyswojenia nowego ruchu:

1) Pierwsza próba. Całość nieskoordynowana. Niejasne pojęcie ruchu.

2) Próby ujęcia rozumowo i myślowo.

3) Urzeczywistnienie p. 2 przez uważne porównywanie ruchu wykonywanego z pojętym ruchem doskonałym.

4) Równolegle z p. 3 samo pojęcie ruchu doskonałego zdaje się jaśniejsze.

5) Do świadomości docierają poszczególne części ruchu.

6) Ruch końcowy staje się prosty, płynny i przebiega automatycznie.

To ma kolosalne znaczenie dla metody ćwiczeń cielesnych. Bezsensownym i wbrew naturze ludzkiej jest zaczynanie ćwiczeń od tzw. ruchów prostych. W całym świecie zwierzęcym nie wyłączając człowieka istnieje na razie najpierw pewna surowa niedoskonała całość ruchu, przeradzająca się przez ćwiczenie w ruch doskonały. Dziecko zaczyna od tupania nóżką, a przez pełzanie i stawanie dochodzi do umiejętności biegania.

Ostatnie dziesięciolecie dało właśnie zwrot ku naturalnemu nauczaniu, odrzucając metodę analityczno- syntetyczną i nauczanie wg. z góry określonych recept.

O uczniu mówi autor, że zarówno psychicznie jak i fizycznie zmienia się ciągle. Podaje także fazy psychicznego rozwoju: — instynktowny tryb życia — mimowolna uwaga (spostrzeganie) — zrozumienie przyczynowości i celowości — samokrytyka i różnicowanie. Równolegle do tego stosuje się też ćwiczenie np. skok jako grę, jako ćwiczenie naśladowcze, jako pokonywanie przeszkód lub wreszcie zawody.

Fizyczny rozwój też odbywa się periodycznie i nauczyciel, musi pamiętać o tym jednym i drugim rozwoju, bo by oddziaływać na ucznia musi go rozumieć i znać, a prócz tego musi wiedzieć, kiedy go oszczędzać, kiedy żądać od niego wysiłku. To jest właśnie sztuka wychowywania.

Nauczyciel, jak dalej mówi autor, jest ideałem wychowania, jego żywym przykładem i celem, a wyniki winien otrzymywać przez oddziaływanie na uczniów. Ponieważ w Rzeszy Niem. ściśle określono ideał człowieka, przeto i cel wychowania jest jasny, a w programach ćwiczeń dla szkół Rzeszy Niem. widać dążenie do zrealizowania tego celu. Oczywiście, wybór ćwiczeń, dążących do stworzenia tego idealnego człowieka należy do nauczyciela.

Organizacja ćwiczeń winna być taka, by przebieg ich wypływał z podporządkowania i koleżeństwa, a nie z rozkazu. Zgodnie z polityką Rzeszy Niem. wychowanie fizyczne jest formą życiową nowego pokolenia.

W zawodach towarzyskich młody osobnik czuje swą wartość, swój czynny udział dla zespołu. Tu odzwierciedla się jego stosunek do narodu i państwa (ojczyzny). Wszystko to ma niewątpliwe znaczenie, ale musi równocześnie rozwijać pewne wartości duchowe.

Nauczyciel troszcząc się o wychowawcze oddziaływanie pozostawia swobodny bieg rzeczowemu rozwojowi ruchu nie zmieniając ograniczeń zależnych od cielesnego i duchowego stanu rozwoju.

Z. J.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych).

NASZA SYTUACJA.

Po uchwałach Rady Naukowej W. F. z dnia 12 lutego r.b. przechodzimy dziwny okres. Z jednej strony bowiem podtrzymują nas na duchu uchwały tak poważnego ciała, jak Rada Naukowa, odbyta przecież pod nader wysokim przewodnictwem Pana Marszałka Śmigłego, z drugiej

zaś strony obserwujemy niepokojące ustosunkowanie się do nas naszych kolegów, intelektualistów, jeśli tak można nazwać nauczycieli innych przedmiotów.

Spodziewamy się, że doniosłe uchwały Rady Naukowej nie zostaną przez powołane do tego czynniki nieuwzględnione. Wiemy doskonale o tym, że nie wszystko i nie zaraz da się zrealizować; wiemy, że cały szereg postulatów R.N. będzie musiał czekać na wydatniejsze zwiększenie możliwości finansowych. Umiemy być cierpliwi i czekać, jeśli zwłaszcza przyświeca nam nadzieja zrealizowania tych postulatów.

Z drugiej zaś strony właśnie te uchwały Rady Naukowej rozpętały burzę nad naszymi głowami ze strony naszych kolegów. Przecież dość jest jeszcze nauczycieli, którzy uważają, że wychowawca fizyczny nic nie robi: do lekcji nie potrzebuje się przygotowywać, zeszytów do poprawiania nie ma, ot, chodzi sobie po boisku i gwiżdże od czasu do czasu. Nie pracuje więc w zrozumieniu nauczyciela matematyki zupełnie, przebywa w dobrych warunkach higienicznych i tu naraz takie poważne ciało, jak Rada Naukowa opowiada się za zmniejszeniem mu liczby godzin etatowych i przyspieszeniem prawa do uzyskania wysługi emerytalnej. Wyraźnie więc wychowawca fizyczny jest faworyzowany. A faworytów nikt nie lubi, bo przecież uprzywilejowanie jednych najczęściej dzieje się kosztem innych. Rezultatem tego są liczne napaści na naszych kolegów w gronach nauczycielskich. Wyciąga się na nowo z lamusa wszystkie argumenty, jakie kiedyklowiek wytaczano przeciwko wychowaniu fizycznemu. I to, że ogłupia chłopaka, bo cały rozum poszedł w mięśnie; i to, że upośledza kulturę umysłową, bo odciąga od książki i wyprowadza na boiska; i to wreszcie, że burzy cały pożytek z nauki, bo przecież chłopak zaczyna wierzyć tylko w zdrowe nogi i ręce, a o głowę wcale nie dba, słowem zdrowe ciele w zdrowym ciele.

Wszystko to rozgorzało na nowo, a już było przycichło, bo już pracą swoją tu i owdzie dowiedliśmy, że nasza praca nie tylko nie przeszkadza w nauce, ale i owszem wspomaga ją. Że chłopiec chory i wątły nie ma siły do nauki, a zdrowy, silny, doskonale rozwinięty, podoła bardzo nawet wysokim wymaganiom intelektualisty. Że rozsądnie prowadzone wychowanie fizyczne nie odciąga młodzieży od książki ale stanowi tylko niezmiernie pożądaną przeciwwagę pracy umysłowej i niezbędny wypoczynek. Naturalnie jeśli chłopaka nie zainteresowano żadnym zagadnieniem umysłowym, to bez względu na to, czy jest on zamiłowanym w sporcie, czy nie, nie będzie siedział przy książce i w razie braku sportu pójdzie na bilard lub na wszechwładnie królującego bridga.

Ale to już nie do nas należy i za to nie możemy ponosić odpowiedzialności. Sam widziałem doskonałego sportowca, rekordzistę w kilku konkurencjach, który w pewny okresie czasu zapomniał o wszystkim, bo fizyk zainteresował go badaniem słabych prądów elektrycznych. Chłopak siedział po całych dniach w pracowni fizycznej, budował kondensatory i opory, mierzył, badał, aż znalazł, to czego szukał i wtedy znowu wrócił na boisko. Ale już zawsze miał predylekcję do badań fi-

zycznych i sam mówił, że ma dwa zainteresowania prawdziwe, to sport i słabe prądy elektryczne. Niechże więc nasi koledzy, potępiający nas w czambuł za to, że wyrywamy im uczniów z pracowni wnikną w siebie i zechcą skontrolować, czy wszystko jest w porządku.

Sytuacja więc wychowawców fizycznych, a więc i wychowania fizycznego w szkole po uchwałach Rady Naukowej nie poprawiła się a raczej pogorszyła. Mnożą się napaści na nas. Czasami przybierają one nawet formę zorganizowaną. Ale to wszystko nic. Wiemy doskonale o tym, że najwyższe czynniki w państwie są po naszej stronie i uznają naszą pracę, a więc wcześniej czy później stanowisko nasze znajdzie należytą opiekę. Zadaniem zaś naszym jest w chwili obecnej tym usilniej pracować, aby wykazać naszemu najbliższemu otoczeniu, że praca nasza nie jest łatwą, ale przynosi rzeczywiste korzyści wychowaniu młodzieży. Niechże nasi koledzy i w ogóle nasze otoczenie widzi, że dokładamy wszystkich sił, aby wyniki naszej pracy były jak najlepsze, aby były widoczne. Nie niecierpliwimy się. Ufni w słuszność naszej sprawy pracujemy i czekamy.

M. K.

Z ZARZĄDU GŁÓWNEGO.

Dnia 24 kwietnia o godz. 10 rano w lokalu własnym w Warszawie odbyło się czwarte z kolei plenarne zebranie Zarządu Głównego przy udziale wszystkich członków prezydium, prezesów Okręgów i zaproszonych na to zebranie prezesów Kół P. Z. W. F. Prawie 100% obecność przeszło trzydziestu członków Zarządu Głównego świadczy wymownie o żywotnym zainteresowaniu, o dalszym rozroście i krzepkim zespalaniu się Związku. Po zagajeniu i omówieniu obecnej sytuacji przez członków prezydium, prezesi Okręgów zdali sprawozdania z działalności na swych terenach. Tu również stwierdzono postępy organizacyjne na każdym polu pracy Związku, które jeszcze bardziej uwydatniły się w toku dyskusji. Właściwym odpowiednikiem do tego pomyślnego stanu Związku był następny punkt porządku obrad — plan akcji wyszkoleniowej nauczycielskiej i młodzieżowej, który zakreślił stosownie duże rozmiary w tej dziedzinie. Interesujące szczegóły, podane już przez codzienną prasę sportową, zostaną zamieszczone w następnym numerze. Dość przytoczyć dla orientacji że obejmują one 14 nauczycielskich i 33 młodzieżowe kursy letnie i zimowe, na których trzeba będzie zatrudnić około 150 sił kierowniczych i instruktorskich, dla przeszło 3.500 uczestników z ogólnym budżetem na sumę ponad 200 tysięcy złotych. Następnie omówiono sprawy organizacyjne, związane z kończącą się po wakacjach kadencją Władz P. Z. W. F. Wolne wnioski zakończyły zebranie, z którego wszyscy uczestnicy napewno wynieśli., a wszyscy koledzy-wychowawcy fizyczni powinni nabrać, jaknajlepszych nadziei i otuchy na przyszłość.

Z OKRĘGU KRAKOWSKIEGO.

Po udanym kursie narciarskim dla własnego terenu w czasie ferii B. N. przystąpił Okręg Krakowski do zorganizowania w czasie ferii Wielkanocnych narciarskiego kursu unifikacyjnego dla całej Polski. Przy życzliwym poparciu Min. W. R. i O. P. które udzieliło uczestnikom płatnych urlopów i subwencji oraz przy pomocy P. Z. N. który skierował na kurs swoich najlepszych instruktorów z p. Br. Czechem na czele — odbył się w Zakopanem w czasie 10 — 16 kwietnia kurs unifikacyjny dla 56 osób. Wykładowcą i kierownikiem wyszkoleniowym był p. St. Radkiewicz, który przeprowadził również końcowy egzamin dla 36 osób na stopień instruktora P. Z. N. Kierowniczką z ramienia P. Z. W. F. była kol. J. Biernakiewiczowa. Dnia 8 kwietnia w Krakowie odbyło się pod przewodnictwem prezesa Okręgu kol. Lubaczewskiego zebranie wychowawców fizycznych, na którym omówiono w obszernej dyskusji obecną sytuację w szkole.

Z OKRĘGU LUBELSKIEGO.

Jeden z najżywotniejszych terenów organizacyjnych Związku wykazuje w dalszym ciągu stałą inicjatywę w wielu kierunkach. Poza zawodami sportowymi młodzieży, konferencjami metodycznymi i zebraniami organizacyjnymi pod przewodnictwem prezesa Okręgu kol. Zalewskiego — podjęto b. szczęśliwą i pożyteczną inowację a mianowicie Koło P. Z. W. F. w Zamościu wszczęło starania o stworzenie Poradni Sportowo-Lekarskiej. Uzyskawszy 1. lokal z Polskiego Czerwonego Krzyża, 2. wyposażenie z Okręgowego Urzędu WF i PW, 3. subwencję z Kuratorium O.S. i Komitetu Powiatowego WF i PW 4. zainteresowanie miejscowych lekarzy — Koło kierowane przez kol. prezesa Gerłowskiego przyczyniło się do powstania ważnej w pracy wychow. fiz. placówki.

Z OKRĘGU LWOWSKIEGO.

Przy życzliwym poparciu Władz Szkolnych, zwłaszcza p. Kuratora dr Kupczyńskiego, wychowawcy fizyczni tego Okręgu organizują bardzo udatne i szeroko pomyślane imprezy jak narciarski marsz gwiaździsty, turnieje gier sportowych oraz kursy i zawody obejmujące każde po kilkaset młodzieży. Obecnie praca wychowawców fizycznych z Okręgu Lwowskiego wspiera przygotowania do Jubileuszowego Zlotu Sokolstwa we Lwowie, w którym ma wziąć również udział i młodzież szkolna pod kierunkiem swych nauczycieli.

Z OKRĘGU ŁÓDZKIEGO.

Na tym terenie przybyły ostatnio dwa Koła P. Z. W F. w Pabianicach i Piotrkowie. Praca samokształceniowa w zakresie gimnastyki na kursach (8-dniowy kurs gimnastyki kobiecej prowadzony przez p. T. Paatero, instruktorkę z Finlandii i 3-dniowy metodyki ćwiczeń — przez

p. J. Kutznerównę i p. K. Wejraucha, instruktorów K. O. S.), usprawnienie osobiste w zakresie gier i pływania w YMCA, omawianie wyników swej pracy na zebraniach, odbywanych co 2 tygodnie — wszystko to razem daje b. dobre wyniki i duże zadowolenie członkom P. Z. W. F. w Łodzi. Poza tym osiągnięto dużo w pracy z młodzieżą na kursie narciarskim dla 30 uczniów, zawodach pływackich Warszawa — Łódź odbytych w końcu marca, turnieju gier sportowych dla uczennic i uczniów zakończonym 10 kwietnia, wreszcie w przygotowaniach do sezonu wiosennego na własnym międzyszkolnym boisku, zdobytym i urządzonym staraniem Koła Łódzkiego. Ostatnio Okręg Łódzki bierze udział w organizacji święta WF i PW, przez swego prezesa Okręgu kol. St. Lobę, który wszedł z urzędu do komitetu organizacyjnego święta.

Z OKRĘGU POMORSKIEGO.

Okręg posiadający w tej chwili najwięcej kół P. Z. W. F. na swym terenie musiał pomyśleć o racjonalnej koordynacji pracy swych członków. W tym celu Zarząd Okręgu pod przewodnictwem kol. Z. Machinki opracował wytyczne dla Kół oraz utrzymuje z nimi stały kontakt przez wydawanie biuletynów. Zainicjowano również ufundowanie z %% od szkolnych imprez sportowych ciężkiego karabinu maszynowego dla naszej Armii.

Koło w Grudziądzu zorganizowało cały szereg ciekawych imprez dla młodzieży, jak np. kurs jazdy konnej, turniej szermierczy, zawody sportowe dla uczennic i uczniów, którzy nigdy dotąd nie brali udziału w imprezach sportowych. Prezes tego Koła kol. Odya opracował ciekawy projekt zawodów okręgowych z różnych działów uprawianych w szkole, uwzględniając najodpowiedniejsze do tego terminy. Również na terenie tego Koła powstał niecodzienny projekt stworzenia „Spółdzielni Wychowawców Fizycznych", opracowany przez kol. F. Malanowskiego.

Z OKRĘGU ŚLĄSKIEGO.

Zarówno Okręg jak i poszczególne Koła pracują bardzo wydatnie w zakresie sportowym młodzieży szkół średnich Śląska przez zorganizowanie mistrzostw w hokeju i jeździe figurowej, kursów gimnastyki i tańców narodowych, oraz przez opracowanie terminarza i rozkładu zawodów M. K. S'ów, których kierownictwo objęli wychowawcy fizyczni P. Z. W. F. Zarząd Okręgu dzięki energii swego prezesa kol. J. Grzbieli poczynił duże postępy organizacyjne: zdobył się na własny lokal, otworzył swoje konto w P. K. O. założył bibliotekę fachową W. F., pamięta o sprawach zawodowych kolegów, utrzymuje kontakt z Władzami Szkolnymi.

Z OKRĘGU POLESKIEGO.

Przybyło tu nowe Koło w Łomży, którego działalność razem z poprzednio już istniejącymi przejawiała się w organizowaniu życia sportowego wśród młodzieży szkolnej w formie turnieju hokejowego, kon-

kursu skoków gimnastycznych, pokazu i zawodów szermierczych, biegu na przełaj i treningów dla młodzieży i członków P. Z. W. F. Prace organizacyjne Okręgu miały za zadanie uporządkowanie ewidencji i spraw finansowych, ujednostajnienie organizacji kół i wprowadzenie wychowawców fizycznych do okręgów władz sportowych.

Z KOŁA MORSKIEGO.

Koło to, mające swą siedzibę w Tczewie, podjęło ważną i pożyteczną pracę objęcia i uaktywnienia Nauczycielskiego Ośrodka Morskiego. Prezes Koła kol. Jaroszewski wraz z kolegami - żeglarzami postawił sobie za zadanie umożliwić jak największej liczbie kolegów-wychowawców fizycznych obeznanie się ze służbą morską, udział w kursach i wycieczkach żeglarskich, przez co powiększy się zastęp ludzi, którzy przeszli doskonałą szkołę hartu woli i wytrzymałości fizycznej w walce żywiołem morskim i niebezpieczeństwami żeglarskimi. Zainteresowanie się tą sprawą większej ilości kolegów pozwoli już w najbliższym okresie wakacyjnym zorganizować kursy żeglarskie i wycieczki morskie przybrzeżne i dalsze zagraniczne, co tanim stosunkowo kosztem urozmaicić może wypoczynek letni, w warunkach zdrowia i tężyzny.

Z OKRĘGU WARSZAWSKIEGO.

Dnia 25 kwietnia br. odbyło się zebranie Okręgu celem dokonania wyborów uzupełniających Zarządu, którym w dalszym ciągu kieruje kol. F. Wardas. Zorganizowało się nowe Koło Podstołeczne z siedzibą w Warszawie złożone z koleżanek i kolegów pracujących w najbliższym rejonie stolicy; na prezesa wybrano kol. Szczerkowskiego. Koło Warszawskie w dalszym ciągu pracuje intensywnie i pożytecznie; ostatnio wystarało się dla swych członków o prawo korzystania z urządzeń w YMCA bezpłatnie z sal gimnastycznych i czytelni, za ulgami z pływalni, poza tym do dyspozycji członków są bezpłatnie 2 żaglówki w Szkolnej Przystani na Wiśle.

Akcja letnia Okręgu Warszawskiego obejmie w tym roku poza kursami i obozami sportowymi również kolonie wypoczynkowe nad morzem, w górach i nad jez. Augustowskimi, łącznie dla ok. 150 osób spośród nauczycielstwa i ich rodzin oraz 1000 młodzieży z całej Polski. Dwuletnie doświadczenie i dobre rezultaty z lat poprzednich pozwalają mieć zaufanie do tej akcji, której bliższe szczegóły znajdą zainteresowani w prospektach oraz w Zarządzie Okręgu: Warszawa, pl. 3 Krzyży 18 m. 6 tel. 93502.

Wolne posady za pośrednictwem Zarządu Okręgu są do objęcia: w Warszawie dla 1 koleżanki i 1 kolegi oraz w woj. Warszawskim dla 2 koleżanek i 1 kolegi. Wiadomości udziela Sekretariat Z. O. Warszawa, pl. 3 Krzyży 18 m. 6 tel. 93502 w godz. 17.30—18.00.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW.

Alexis Carrel — *Człowiek istota nieznana.* Str. 272 Biblioteka Wiedzy t. 32.

Rozważając kwestię, czym jest człowiek, autor stwierdza, że materialną stronę tego zagadnienia znamy dość dobrze, o jego stronie duchowej wiemy nie wiele i zupełnie nie rozumiemy procesów, toczących się na tle niepodzielnej całości psychofizycznej, jaką jest właśnie istota ludzka.

Odwieczne pragnienia poznania samych siebie doprowadziły do rozwoju nauk, które — dzieląc organizm ludzki pomiędzy specjalności — nagromadziły wiele cennych faktów i niewątpliwie posunęły się naprzód. Dotychczas jednak nie umiały wykorzystać ich dla dokonania syntezy. Jednocześnie praktyczne stosowanie innych nauk ukształtowało środowisko w sensie dla nas niekorzystnym, narzucając sztuczny, niezgodny z naturą tryb bytowania. Człowiek jest istotą obcą w świecie, który sam stworzył.

Niedostatkiem atmosfery psychologicznej i jej złemu składowi przypisać należy podupadanie kultury intelektualnej, zaniedbanie piękna i moralności, a szczególnie piękna moralności u ludzi nowoczesnych.

Cywilizacja naukowa ograniczyła zmiany fizyczne w życiu codziennym, wyrównała pracę mięśni, odżywianie, sen, zniosła odpowiedzialność moralną. Wysiłek fizyczny, stosowany w pewnych tylko chwilach, nie daje organizmowi nawet w przybliżeniu takiego bodźca, jakiego dostarczało życie przodków. Dowodem upośledzającego wpływu nowoczesnej kultury jest zanik wielu automatyzmów przystosowawczych, wartości tym cenniejszych, że przytłumiona wygodami świadomość nie ostrzega przed grożącymi niebezpieczeństwami.

Ciało ludzkie w obecnym stanie wiedzy przedstawia się nam jako niezwykle skomplikowany, gigantyczny zespół ras komórkowych, których organizacja nawet nie przypomina — jak chcą niektórzy — montażu maszyny. Żywy ustrój jest siedliskiem procesów fizjologicznych i czynności umysłowych. Autor stara się na swój sposób i niekiedy wbrew opinii wielu uczonych wniknąć w tajniki przejawów intelektualnych, moralnych, estetycznych, religijnych, nawet mistycznych. Istnieje wzajemna zależność świadomości i czynności fizjologicznych, można więc za autorem powiedzieć, że człowiek myśli, kocha, cierpi, podziwia i modli się jednocześnie mózgiem i swymi narządami. Czynności umysłowe podlegają nie tylko zależnościom wewnętrznym, lecz także wpływom środowiska zewnętrznego, społecznego. Formowanie środowiska jest do pewnego stopnia przypadkowe, zależy bowiem od kierunku zainteresowań i uzdolnień geniuszów, którzy wnoszą decydujące wartości do kultury. Brak czynnika nadrzędnego spowodował, że środowisko nie zupełnie odpowiada naturze ludzkiej. Stąd nauczanie formalne dociera do inteligencji, nie jesteśmy jednak w stanie nauczyć się z wykładu sprawności moralnych.

Odbudowa człowieka jest warunkiem postępu cywilizacji. Nauka, która zmieniła świat materialny, daje nam władzę odmieniania samych siebie; w pewnych granicach ludzkość jest panią swego przeznaczenia. Zmiana orientacji intelektualnej, więc większe uwzględnienie dziedziny ducha pozwoli wywieść istotę ludzką na tory rozwoju zgodnego z prawem natury. Kontrola środowiska, którą autor proponuje powierzyć radzie ludzi mądrych, zabezpieczy przed błędami. Eugenika dobrowolna wyłoni elitę. Wychowanie fizyczne, czerpiąc wzory z życia pierwotnego, stosować będzie intensywne i niebezpieczne ćwiczenia w warunkach nie sprzyjających.

Ciekawe wywody Carrela zawierają jako motyw przewodni nawoływanie do uduchowienia, co jest znamienne, bo autor jest biologiem i pisał swą książkę w zgiełku metropolii, w ośrodku zainteresowań materialnych i utylitarnych.

C. Andruszkiewicz.

Prof. W. W. Goriniewskij: *„Zdrowie sportowca"*. (Zdrowie fizkulturnika"). Moskwa, 1938, str. 96.

Książka ta, jakkolwiek przeznaczona dla najszerszego ogółu uprawiających sporty, traktuje temat poważnie; autor zaleca sportowcom współpracę z lekarzami sportowymi, wychodząc z założenia, że poznawanie funkcyj własnego organizmu może się przyczynić do uzyskania lepszych wyników w sporcie i podniesienia stanu zdrowia sportowca.

Część pierwsza książki, pod tytułem „Indywidualna higiena sportowca", zawiera rozważania oraz wskazówki, dotyczące treningu, hartowania i zapobiegania uszkodzeniom sportowym. Szczególny nacisk położony jest na konieczność samokontroli zdrowia w okresie uprawiania sportów. W części drugiej opracowane są zagadnienia odżywienia, ekwipunku sportowego, higieny pomieszczeń oraz walki z chorobami zakaźnymi.

Dodatnio wyróżnia książkę umiejętne spopularyzowanie najnowszych wyników badań naukowych z dziedziny fizjologii i higieny pracy. Przepisy higieniczne, poparte argumentami naukowymi, stają się bardziej zrozumiałe i trafiają mocniej do przekonania; podanie źródeł naukowych zwiększa zaufanie. Dla przykładu przytoczymy, iż w rozdziale o uszkodzeniach sportowych umieszczone są ciekawe tabelki statystyczne różnego rodzaju uszkodzeń w zależności od rodzaju sportu.

Dużo praktycznych wskazówek znajdzie turysta w dodatku, dotyczącym przyjmowania napojów w czasie marszu. Podane są zasady ogólne oraz szczegłowy przepis pobierania płynów przed wyruszeniem w teren, podczas postojów i po przyjściu na nocleg. Picie podczas pracy (marszu) autor uważa za bezcelowe, ponieważ w tych warunkach płyn jest przez organizm źle przyswajany wskutek czego zostaje natychmiast wydalony w postaci potu. Z tego samego powodu po przyjściu na postój (bądź nocleg) należy pić po uprzednim krótkim wypoczynku.

Wychowawca fizyczny znajdzie w tej książce wiele materiału do pogadanek.

F. B.
